स्काउट गाइड (उच्च प्राथमिक स्तर हेतु)

कक्षा 6,7,8

E-BOOKS DEVELOPED BY

1. **Dr.Sanjay Sinha Director SCERT,U.P,Lucknow**

2. **Ajay Kumar Singh J.D.SSA,SCERT,Lucknow**

3. *Alpa Nigam (H.T) Primary Model School, Tilauli Sardarnagar,Gorakhpur*

4. *Amit Sharma (A.T) U.P.S, Mahatwani ,Nawabganj, Unnao*

5. *Anita Vishwakarma (A.T) Primary School ,Saidpur,Pilibhit*

6. *Anubhav Yadav (A.T) P.S.Gulariya,Hilauli,Unnao*

7. *Anupam Choudhary (A.T) P.S,Naurangabad,Sahaswan,Budaun*

8. *Ashutosh Anand Awasthi (A.T) U.P.S,Miyanganj,Barabanki*

9. *Deepak Kushwaha (A.T) U.P.S,Gazaffarnagar,Hasanganz,unnao*

10. *Firoz Khan (A.T) P.S,Chidawak,Gulaothi,Bulandshahr*

11. Gaurav Singh (A.T) U.P.S,Fatehpur Mathia,Haswa,Fatehpur

12. Hritik Verma (A.T) P.S.Sangramkheda,Hilauli,Unnao

13. Maneesh Pratap Singh (A.T) P.S.Premnagar,Fatehpur

14. Nitin Kumar Pandey (A.T) P.S, Madhyanagar, Gilaula , Shravasti

15. Pranesh Bhushan Mishra (A.T) U.P.S,Patha,Mahroni Lalitpur

16. Prashant Chaudhary (A.T) P.S.Rawana,Jalilpur,Bijnor

17. Rajeev Kumar Sahu (A.T) U.P.S.Saraigokul, Dhanpatganz ,Sultanpur

18. Shashi Kumar (A.T) P.S.Lachchhikheda,Akohari, Hilauli,Unnao

19. Shivali Gupta (A.T) U.P.S,Dhaulri,Jani,Meerut

20. Varunesh Mishra (A.T) P.S.Gulalpur Pratappur Kamaicha Sultanpur

पाठ-1

स्काउट/गाइड आन्दोलन की सामान्य एवं विस्तृत जानकारी

स्काउट गाइड आन्दोलन की सामान्य एवं विस्तृत जानकारी-

वर्तमान स्काउटिंग गाइडिंग में प्रवेश से लेकर राष्ट्रपति अवार्ड तक निर्धारित विषयो व क्रियाकलापों में अधिकांश तथ्य हमारे देश में पूर्व से ही विद्यमान थे। हमारे ऋषि, मुनि, आचार्य प्रकृति की गोद में आश्रम बनाकर पठन-पाठन करते थे। उस समय अनेक ऐसी दक्षताएँ जिनका आधुनिक स्काउटिंग में समावेश किया गया है, का प्रयोग किया जाता था। उदाहरण के लिए कुटिया या तम्बू बनाना, सामग्री रखने के लिए गैजेट्स बनाना, बिना बर्तन के खाना बनाना, प्रकृति अध्ययन, पशु-पक्षियो का अध्ययन एवं उनसे मित्रता, टोली निर्माण, रात में अलाव जलाकर मनोरंजन करना आदि।

आधुनिक स्काउट गाइड आन्दोलन के जन्मदाता लार्ड बेडेन पावेल जिनका पूरा नाम राबर्ट स्टीफेन्सन स्मिथ बेडेन पावेल था, अंग्रेजी सेना के अधिकारी थे। उन्होंने बाल्यकाल से लेकर फौज के विभिन्न पदों पर कार्य करते हुए विश्व के अनेक देशों में अपनी फौज के साथ रहकर युद्धों में भाग लेकर जो कुछ भी देखा एवं अनुभव किया, उसी से प्रेरित होकर स्काउटिंग का शुभारम्भ किया।

स्काउटिंग के आरम्भ होने की कुछ प्रमुख घटनाएँ निम्नवत् हैं-

1. *बेडेन पावेल बाल्यकाल में अपने भाइयों के साथ टोली बनाकर बाहरी जीवन, नौका चालन, समुद्र में*

तैरना, शिविर लगाना, खाना पकाना व साहसिक क्रिया कलापों में भाग लेते थे। इस टोली के नायक

उनके बड़े भाई थे।

2. *बेडेन पावेल का स्कूल चार्टर हाउस जो प्रकृति की गोद में स्थित था, कक्षा कार्य न होने या अवकाश*

के क्षणों में बेडेन पावेल जंगल में घुस जाया करते थे। वहीं कौतूहलवश व आनन्द के लिए पशु-पक्षियों को पकड़ने का प्रयन्न करना, उनकी हरकतों व बोलियों व उनके बनाए गए पद चिह्नों का अध्ययन करना, किसी भी चीज को देखकर उसका मतलब निकालना, अपने को छिपाकर, साँस रोककर, जमीन पर लेटकर रेंगते हुए उनका पीछा करना आदि अनेक कार्य करते थे, जो आगे चलकर विभिन्न युद्धों में बड़े सहायक सिद्ध हुए।

3. *सेना के अफसर के रूप में भारत, अफ्रीका आदि देशों में वहाँ के रहने वाले लोगों के खानपान, रहन-सहन, रीति-रिवाजों, विभिन्न कबीलों की व्यवस्थाओं व उनके नियमों आदि को जानने का अवसर बेडेन पावेल को मिला।*

4. *नाइट्स जो एक तरह के स्काउट्स ही होते थे, उनकी नियमावली व कार्यकलापों को देखा।*

5. 1899 *में दक्षिण अफ्रीका के मेफकिंग, जो अंग्रेजों के अधीन था, उस पर बोअर* (*एक कबीला*) *ने हमला कर दिया। यहाँ अंग्रेज सैनिकों की संख्या काफी कम थी तथा हमलावर भारी संख्या में तथा साहसी थे, से मुकाबला करने की जो युक्ति प्रयोग में लाई गई, वही स्काउटिंग की उत्पत्ति का असली कारण बनी।*

युद्ध के समय मेफकिंग के 9 *वर्ष के ऊपर के बालकों को इकट्ठा कर उन्हें वर्दी पहनाकर बहुत कुछ ऐसे प्रशिक्षण दिए गए जिन्हें आज के स्काउट्स प्राप्त करते हैं - जैसे संदेश भेजना, गुप्तचर का कार्य, घायलों की देखभाल करना व उनकी मरहम-पट्टी करना व ऐसे बहुत से कार्य जो आगे मोर्चे पर जाकर नहीं हो पाते थे, मेफकिंग के इन प्रशिक्षित बालकों ने कर दिखाए। युद्ध के समय इनका उत्साह व जोश देखते ही बनता था। वे मरने से भी नही घबराते थे। बालकों के साहस, जोश व लगन का बेडेन पावेल पर बड़ा प्रभाव पड़ा और उनके मन में विचार आया कि क्यों न उन्हें स्वावलम्बन, साहस और सद्भावना का प्रशिक्षण देकर कुशल नागरिक बनाया जाय*

और अपने इन विचारों को मूर्त रूप दिया 1907 *ई0 में।*

6. *युद्ध के बाद* 1907 *ई0 में उन्होंने अपनी इस कल्पना को साकार करने के लिए ब्राउन्सी द्वीप*, *लंदन में* 29 *जुलाई से* 9 *अगस्त*, 1907 *तक अंग्रेज बच्चों का पहला प्रयोगात्मक शिविर लगाया। यहीं से स्काउटिंग की शुरूआत हो गई।*

स 1908 *में बच्चों के लिए स्काउटिंग फॉर ब्वायज का प्रकाशन हुआ।*

गाइडिंग की उत्पत्ति

24 *दिसम्बर*, 1909 *को क्रिस्टल पैलेस*, *लंदन में ब्वाय स्काउट की रैली का आयोजन हुआ जिसमें* 11000 *स्काउट्स एकत्र हुए। जब सब स्काउट्स अपने निश्चित स्थान पर खड़े हुए तभी* 7 *लड़कियां खाकी वर्दी में मार्च करते हुए आईं और मैदान में खड़ी हो गईं। अचानक उन्हें देखकर आयोजक चकित हो गए। पूछने पर उनके लीडर ने उत्तर दिया कि हम गर्ल स्काउट हैं* (*क्योंकि उस समय बालकों को ब्वाय स्काउट कहा जाता था*)*। इन स्वयंभू गर्ल की लगन देखकर लार्ड बेडेन पावेल को लड़कियों के लिए भी संस्था खोलनी पड़ी जिसका नाम रखा गया गर्ल गाइड। इस प्रकार* 1910 *में लार्ड बेडेन पावेल की बहन मिस एगनिस बेडेन पावेल की सहायता से लड़कियों के लिए गाइडिंग की स्थापना हुई।*

बहुत शीघ्र ही ब्वॉय स्काउट व गर्ल गाइड आन्दोलन विश्व के अनेक देशों में फैल गया। जहाँ-जहाँ अंग्रेजों का शासन था, वहां अंग्रेज बच्चों के लिए स्काउटिंग व गाइडिंग शुरू हो गई। अमेरिका में स्काउट आन्दोलन शुरू करने का श्रेय जे0डी0 विलियम वायस को है। विलियम इंग्लैण्ड में एक बालक (*जो स्काउट था*) *के सेवा कार्य से प्रभावित हुए थे।*

भारत में स्काउट गाइड का प्रारम्भ

भारत में वर्ष 1909 *में स्काउटिंग और वर्ष* 1911 *में गर्ल गाइडिंग आरम्भ हुई। बंगलौर में पहला स्काउट ट्रुप और पहली गाइड कम्पनी खुली। अनेक शहरों में ट्रुप खुले जिनका सीधा सम्पर्क लंदन से था, परन्तु ये संस्थाएँ विदेशी बच्चों के लिए थीं।*

श्रीमती एनी बेसेन्ट ने भारतीय बच्चों को भी स्काउटिंग में प्रवेश देने के लिए दिल्ली लेजिस्लेटिव एसेम्बली में जोरदार भाषण दिया। पंडित मदन मोहन मालवीय और डॉ0 हृदय नाथ कुंजरू ने भी इसके लिए प्रयास किया, परन्तु अंग्रेजी सरकार पर इसका कोई प्रभाव नहीं पड़ा। भारतीय बच्चों के लिए स्काउटिंग का द्वार बन्द ही रहा। अतः स्वतंत्र रूप से स्काउटिंग से मिलती-जुलती संस्थाएँ भारतीय बच्चों के लिए खोली गईं, जिसमें 1914 में एनी बेसेन्ट ने "सन्स एण्ड डॉटर्स ऑफ इण्डिया" नामक संस्था खोली, जिसका लक्ष्य था "आई सर्व" ;प् ेमतअमद्ध। कुछ अन्य लोगों ने भी संस्थाएँ खोलीं। शाहजहाँपुर में पंडित श्रीराम बाजपेयी ने वर्ष 1914 में "लोक सेवा बालक दल" की स्थापना की जिसके अध्यक्ष मालवीय जी और सचिव पंडित हृदय नाथ कुंजरू थे। जे0 आई0 आईजक ने मद्रास में "ब्वाय शिकारी मूवमेन्ट" चलाया, वी0 आर0 चेयरमैन ने "स्कूल ब्वांॅय लीग ऑफ ऑनर" संस्था बनाई। भागलपुर (बिहार) में "ब्वॉयज लीग फॉर मोशन सर्विस" खुली। सेन्ट्रल हिन्दू स्कूल, बनारस के हेडमास्टर डॉ0 जी0एस0 आशुतोष ने "कैडेट कोर" नामक संस्था खोली।

भारतीयों के लिए स्काउटिंग का प्रारम्भ

बहुत प्रयास के बाद भी जब भारतीय बच्चों को स्काउटिंग में स्थान नहीं दिया गया तो भारत को अपनी आध्यात्मिक जन्मभूमि मानने वाली एनी बेसेन्ट ने स्वतन्त्र रूप से भारतीय बच्चों के लिए भारत में स्काउट संस्था खोली। 1 अक्टूबर, 1916 को अडयार (मद्रास) के विशाल बरगद वृक्ष के नीचे विधिवत प्रथम भारतीय स्काउट रैली हुई जिसको नाम दिया गया "इण्डियन ब्वायज स्काउट एसोसिएशन"। यही भारतीयों के लिए प्रथम स्काउट संस्था थी। इसका अपना झण्डा बना। प्रतिज्ञा में "देश" शब्द सम्मिलित किया गया। ट्रुपों के नाम भारतीय महापुरुषों के नाम पर रखे गए। वर्ष 1918 में इसी संस्था ने प्रथम स्काउट मास्टर शिविर 'कोदाई कनाल' (मदुरई) में आयोजित किया।

सन् 1918 में श्रीराम बाजपेयी, इलाहाबाद के कुम्भ मेले में अपने 100 स्वयंसेवको को लेकर आए और उन्हांेने प्रयाग सेवा समिति के साथ मिलकर काम किया। उनसे प्रभावित होकर मालवीय जी ने उन्हें इलाहाबाद बुला लिया और 1 दिसम्बर, 1918 को "अखिल भारतीय सेवा समिति ब्वॉय स्काउट एसोसिएशन" की स्थापना

की। पंडित हृदय नाथ कुंजरू, श्रीराम बाजपेयी के परिश्रम और पंडित मदन मोहन मालवीय के निर्देशन में यह संस्था विकसित हुई। इसके संरक्षक तत्कालीन गवर्नर हरकोर्ट बटलर थे। सर सी0वाई0 चिन्तामणि, डॉ0 कुंवर मोहन सिंह मेहता ने भी इस संस्था के लिए बहुत परिश्रम किया। इस संस्था में स्काउट व गाइड दोनों थे। इस संस्था द्वारा स्काउटिंग को भारतीय वातावरण एवं रहन-सहन का रूप दिया गया।

हिन्दी और उर्दू में स्काउटिंग सम्बन्धी पुस्तकें प्रकाशित की गई। इलाहाबाद राष्ट्रीय स्तर पर स्काउटिंग व गाइडिंग का केन्द्र बन गया।

इलाहाबाद में सेवा समिति की स्काउट संस्था तथा एनी बेसेन्ट की स्काउटिंग संस्था बहुत लोकप्रिय हो गई। तब अंग्रेजों ने भी सरकारी देखरेख में स्काउट संस्थाएँ खोली। सन् 1920 *में कई देशी रियासतों ने भी संस्थाएँ खोली।*

सन् 1921 *में लार्ड बेडेन पावेल भारत आए। वे इलाहाबाद और मद्रास की अनेक रैलियों में शामिल हुए। इलाहाबाद में बाजपेयी जी की कार्यकुशलता से प्रभावित होकर उन्हें सरकारी खर्च पर प्रशिक्षण के लिए इंग्लैण्ड भेजा गया।*

इलाहाबाद की विशाल रैली में सेवा समिति एवं इण्डियन ब्वॉय स्काउट के स्काउट और गाइड शामिल हुए थे। श्रीराम बाजपेयी जी ने बहुत कुशलता से रैली का संचालन किया था, परन्तु ध्वजारोहण के समय एक अप्रिय घटना घटी जब लार्ड बेडेन पावेल ने ध्वजारोहण के लिए रस्सी खींची तो वह खुली नहीं। बाजपेयी जी के संकेत पर एक छोटा स्काउट बाँस पर ऊपर चढ़ने लगा। दुर्भाग्य से बाँस टूट गया और झण्डा समेत नीचे आ गिरा। उपस्थित जन समूह स्तब्ध रह गया। पुनः बाजपेयी जी के संकेत पर वही छोटा बालक रस्सी की गांठ ठीक करके झण्डा लेकर ऊपर चढ़ा और बाँस के दोनों हिस्सों को रस्सी द्वारा बाँध दिया। झण्डा आसमान में फहराने लगा। उस स्काउट के साहस और बुद्धिमानी की प्रशंसा लार्ड बेडेन पावेल सहित सभी लोगों ने की। एक अन्य घटना मद्रास की रैली में घटी। इस रैली में 1700 *स्काउट गाइड एकत्रित थे। इस अवसर पर लार्ड बेडेन पावेल द्वारा श्रीमती एनी बेसेन्ट का दीक्षा संस्कार सम्पन्न होना था, परन्तु प्रतिज्ञा दोहराने के समय अचानक बेडेन पावेल प्रतिज्ञा के शब्द भूल गए। उनकी परेशानी भांप कर श्रीमती एनी बेसेन्ट ने कुशल प्रॉम्पटर की तरह प्रतिज्ञा के शब्द धीमे से कहे और तब लार्ड बेडेन पावेल को स्मरण आ गया और दीक्षा का कार्य सम्पन्न हुआ।*

भारत में स्काउटिंग संस्थाएँ

पंडित मदन मोहन मालवीय की सेवा समिति ब्वाय स्काउट संस्था तथा श्रीमती एनी बेसेन्ट की इण्डियन ब्वाय स्काउट संस्था के अतिरिक्त अन्य स्थानों पर भी स्काउटिंग की स्वतन्त्र संस्थायें खुली। सन् 1915 में ए0जे0 लैग्लेमून की ''द सिन्ध ब्वॉय स्काउट एसोसिएशन'', सन् 1916 में डॉ0 एस0के0 मलिक की ''द बंगाली ब्वाय स्काउट लीग'', ''द ब्वाय ऑफ बंगाल'', मुम्बई में श्री डी0ई0 महावस की ''द पारसी स्काउटिंग सोसायटी'' तथा ''द ब्वॉय स्काउट ऑफ आगरा एण्ड अवध'' की स्थापना हुई। कई रियासतों में भी स्काउटिंग संस्थाएँ खुलीं।
इन भारतीय संस्थाओं को एक करने के लिए कई प्रयत्न किए गए। अन्त में सन् 1947 में आजादी मिलने के बाद एक राष्ट्रीय संस्था बनाने की कार्यवाही की गई। 7 नवम्बर, 1950 को भारतीय राष्ट्रीय स्काउट संस्था का नव निर्माण हुआ, जिसका नाम भारत स्काउट और गाइड रखा गया। इसका राष्ट्रीय मुख्यालय नई दिल्ली मे है। इसके प्रथम राष्ट्रीय कमिश्नर डॉ0 हृदय नाथ कुंजरू, राष्ट्रीय संगठन कमिश्नर श्रीराम बाजपेयी तथा राष्ट्रीय सचिव श्री जानकी शरण वर्मा चयनित हुए। 15 अगस्त, सन् 1951 में ''गर्ल्स गाइड एसोसिएशन इन इण्डिया'' संस्था भी इसमे शामिल हो गई। अब पूरे देश की एकमात्र संस्था भारत स्काउट और गाइड है। प्रत्येक राज्य में राज्य स्तर पर संगठित स्काउट संस्थाएँ इसी राष्ट्रीय संस्था से सम्बद्ध हैं। इसका राष्ट्रीय प्रशिक्षण केन्द्र पंचमढ़ी (मध्य प्रदेश) में है। सन् 1962-63 में भारत स्काउट गाइड के राष्ट्रीय प्रधान केन्द्र की स्थापना तत्कालीन राष्ट्रीय आयुक्त श्रीमती लक्ष्मी मजूमदार के प्रयास से विशाल भवन के रूप में हुई जो नई दिल्ली में इन्द्रप्रस्थ एस्टेट, महात्मा गांधी रोड पर है एवं उत्तर प्रदेश भारत स्काउट/गाइड का प्रादेशिक कार्यालय, स्काउट भवन, गोल मार्केट महानगर, लखनऊ में स्थित है।

डॉ0 श्रीमती एनी बेसेन्ट

स्काउटिंग के

लिए समर्पित व्यक्तित्व लार्ड बेडन पावेल

लार्ड बेडेन पावेल का जन्म 22 फरवरी, सन् 1857 में इंग्लैण्ड में हुआ था। इनके पिता प्रोफेसर एच0जी0 बेडेन पावेल, ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय के प्रोफेसर थे। इनकी माता का नाम हेनरिट्टा गे्रस था। रॉबर्ट स्टीफेन्शन स्मिथ बेडेन पावेल को घर के लोग ''स्टी'' नाम से पुकारते थे। इनके ऊपर अपनी माँ और विद्यालय के हेडमास्टर का बहुत प्रभाव था। बचपन मंे ये पढ़ने-लिखने में बहुत अच्छे नहीं थे, परन्तु इनमें अन्य गुण थे जिनके लिए इनके हेडमास्टर डॉ0 हेग ब्राउन इन्हें प्रोत्साहित करते थे। ये बहुत ही कुशल चित्रकार, संगीतज्ञ और अभिनय में प्रवीण थे। ये साहसी, उत्साही और प्रकृति प्रेमी भी थे। इन्हीं गुणों ने स्काउटिंग की स्थापना करने की प्रेरणा दी। इन्हें अपने विद्यालय से बहुत प्रेम था। स्कूली शिक्षा समाप्त करने के बाद ये सेना में भर्ती हो गए। इनकी पहली नियुक्ति भारत में हुई थी। युद्धों में अनेक सफलताएँ प्राप्त कीं। अफ्रीका के बोअर युद्ध में स्काउटिंग के जन्म की प्रेरणा मिली। इनका सारा जीवन स्काउटिंग के लिए समर्पित रहा। ''स्काउटिंग फॉर ब्वायज'' इनकी प्रसिद्ध पुस्तक है। इनका विवाह ओलेव सेन्ट क्लेयर सोम्स से सन् 1912 में हुआ। इन्हांेने भी आजीवन स्काउटिंग गाइडिंग की सेवा की। लार्ड बेडेन पावेल की बहन ने भी गाइडिंग के लिए बहुत कार्य किए। लार्ड बेडेन पावेल एवं इनकी पत्नी दोनों का जन्म 22 फरवरी को हुआ था। अतः 22 फरवरी को ''चिन्तन दिवस'' के रूप में मनाया जाता है। लार्ड बेडेन पावेल को सन् 1920 में प्रथम विश्व जम्बूरी में ''विश्व चीफ स्काउट'' की उपाधि दी गई। इसके बाद यह उपाधि किसी को नहीं दी गई। 8 जनवरी, 1941 में लार्ड बेडेन पावेल का स्वर्गवास हुआ।डॉ0 श्रीमती एनी बेसेन्ट का जन्म 1 अक्टूबर, 1847 को लन्दन में हुआ था। ये 16 नवम्बर, 1895 में भारत आई थीं। ये भारत को अपनी आध्यात्मिक जन्म भूमि मानती थीं। आजीवन इन्होंने भारत की सेवा की। ये थियोसॉफिकल सोसायटी की अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष थीं। भारतीयों के लिए स्काउटिंग का द्वार खोलने का श्रेय इन्हें ही है। सन्स एण्ड डॉटर ऑफ इण्डिया तथा बाद में इण्डियन ब्वायज स्काउट एसोसिएशन की स्थापना की। प्रथम स्काउट मास्टर प्रशिक्षण शिविर कराया।

स्काउटिंग गाइडिंग कार्य में इनके सहयोगी एफ0जी0 पीयर्स और डॉ0 जी0एस0 आरण्डेल थे। स्काउटिंग के अतिरिक्त इन्होंने भारत में शिक्षा, समाज सेवा एवं

भारतीय संस्कृति, तत्व ज्ञान, पुस्तकें और आध्यात्मिक जीवन का पुनरुद्धार और प्रसार किया एवं सर्वधर्म समन्वय का प्रयास किया और भारत की आजादी के लिए स्वाधीनता आन्दोलन में भाग लिया। ये कांग्रेस की अध्यक्ष भी चुनी गईं।

पंडित श्रीराम बाजपेयी

पंडित श्रीराम बाजपेयी उत्तर प्रदेश में शाहजहाँपुर में रेलवे कर्मचारी थे। इनके अन्दर अदम्य उत्साह और सेवा कार्य करने की लगन थी। इन्होंने शाहजहाँपुर मे लड़कों को इकट्ठा करके स्वयं सेवक दल की स्थापना की थी। तब तक ये स्काउटिंग का नाम भी नहीं जानते थे। इनकी कुशलता को देखकर पंडित मदन मोहन मालवीय ने इन्हें इलाहाबाद बुलाया और सन् 1918 *में स्थापित सेवा समिति ब्वॉय स्काउट का संगठन कमिश्नर नियुक्त किया। पंडित श्रीराम बाजपेयी को आजादी के बाद स्थापित भारत स्काउट गाइड का राष्ट्रीय संगठन कमिश्नर नियुक्त किया गया था। इन्हीं के नाम से इलाहाबाद में "बाजपेयी स्मारक भवन" की स्थापना की गई।* 7*वीं और* 8*वीं विश्व जम्बूरी में भारत की ओर से बाजपेयी जी ने भाग लिया।* 77 *वर्ष की उम्र में* 6 *जनवरी*, 1956 *में इनका स्वर्गवास हो गया।*

पंडित मदन मोहन मालवीय

पं0 मदन मोहन मालवीय ने भारतीय बच्चों को स्काउटिंग में स्थान दिलाने के लिए अथक प्रयास किया था। सेवा समिति की स्थापना इसी उद्देश्य से की थी। सन् 1918 में अखिल भारतीय सेवा समिति ब्वॉयज स्काउट एसोसिएशन की स्थापना की। स्काउटिंग गाइडिंग के प्रचार-प्रसार का महत्वपूर्ण कार्य किया। स्काउटिंग में भारतीयता लाने का कार्य किया। देशप्रेम और समाज सेवा पर विशेष बल दिया। मालवीय जी इस संस्था के अध्यक्ष थे। शिक्षा, सेवा, स्काउटिंग के अतिरिक्त भारतीय स्वाधीनता आन्दोलन में भी आप अग्रणी रहे।

डॉ0 हृदय नाथ कुंजरू

डॉ0 हृदय नाथ कुंजरू सेवा समिति के सचिव थे। बाद में वे सेवा समिति ब्वाय स्काउट एसोसिएशन के स्टेट चीफ कमिश्नर भी रहे और आजादी के बाद भारत स्काउट गाइड संस्था (दिल्ली) के प्रथम राष्ट्रीय आयुक्त बने।

प्रश्न

(1) स्काउटिंग के जन्मदाता का पूरा नाम क्या है?

(2) ब्राऊँसी द्वीप कहाँ है और स्काउटिंग में इसका क्या महत्व है?

(3) स्काउट और गाइड संस्था का राष्ट्रीय एवं प्रादेशिक कार्यालय कहाँ है?

(4) भारत स्काउट गाइड के प्रथम राष्ट्रीय आयुक्त कौन थे?

अभ्यास

(1) स्काउट गाइड आंदोलन के समर्पित लोगों के चित्र दिखाकर उनके विषय में चर्चा करना।

(2) भारत स्काउट गाइड के विकास की विशेष जानकारी देना।

(3) स्काउटिंग गाइडिंग से संबंधित विशेष स्थानों को नक्शे में दिखाना और जानकारी देना।

स्काउट।गाइड के आधारभूत सिद्धांत

परिभाषा

भारत स्काउट/गाइड नवयुवकों/नवयुवतियों के लिए एक स्वयं-सेवी गैर राजनीतिक शैक्षिक आन्दोलन है, जिसके द्वार प्रत्येक व्यक्ति के लिए बिना जाति, वंश तथा धर्म के भेद भाव के खुला है। यह 1907 में संस्थापक लार्ड बेडेन पावेल द्वारा संकल्पित किये गए जो लक्ष्य, सिद्धान्त तथा पद्धति के अनुरूप है।

उद्देश्य

आन्दोलन का उद्देश्य नवयुवकों/नवयुवतियों के विकास में इस तरह का योगदान करना है, जिससे उनकी पूर्ण शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक, अध्यात्मिक, संवेगात्मक, अन्तःशक्तियों की उपलब्धि हो ताकि व्यक्तिगत रूप से जिम्मेदार नागरिकों के रूप में तथा स्थानीय, राष्ट्रीय तथा अन्तरराष्ट्रीय समुदायों के सदस्यो के रूप में उपयोगी सिद्ध हो सके।

सिद्धांत- स्काउट/गाइड आन्दोलन निम्न सिद्धान्तों पर आधारित है।

ईश्वर के प्रति कर्तव्य

आध्यात्मिक सिद्धान्तों के प्रति निष्ठा, धर्म के प्रति वफादारी की भावनाओं को अभिव्यक्त करना। तथा ईश्वर के प्रति उत्पन्न कर्तव्यों को स्वीकार करना।

नोटः 'ईश्वर' शब्द के स्थान पर इच्छानुसार 'धर्म' शब्द का प्रयोग किया जा सकता है।

दूसरों के प्रति कर्तव्य

स्थानीय, राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर शांति, समझ और सहयोग की भावना से समन्वय रखते हुए अपने देश के प्रति वफ़ादार होना।

अपने साथियों की गरिमा तथा विश्व प्रकृति की अखंडता के प्रति अभिज्ञान तथा सम्मान के साथ समाज के विकास में भाग लेना।

स्वयं के प्रति कर्तव्य- स्वयं के विकास के लिए जिम्मेदार होना।

पद्धति

1. प्रतिज्ञा तथा नियम का पालन। 2. स्वयं करके सीखना।

वयस्क नेतृत्व के अन्तर्गत छोटे ग्रुप की सदस्यता जिसके द्वारा उत्तरदायित्व का प्रगतिशील अन्वेषण एवं स्वीकृति, आत्मानुशासन एवं चरित्र विकास की ओर निर्दिष्ट प्रशिक्षण और स्वालम्बन, विश्वसनीयता, सहयोग एवं नेतृत्व करने की क्षमता प्राप्त करना है। प्रतिभागियों की रुचि पर आधारित विभिन्न गतिविधियों की

प्रगतिशील तथा प्रेरक कार्यक्रम, जिसमें खेल, उपयोगी कौशल तथा सामुदायिक सेवाएँ जो अधिकतर बाह्य वातावरण में प्रकृति के संपर्क में ही होते हैं ,सम्मिलित हैं|

पाठ - 2

स्काउट गाइड प्रतिज्ञा और नियम

स्काउट प्रतिज्ञा

स्काउट गाइड प्रतिज्ञा एक है, उसके तीन भाग हैं।

मैं मर्यादापूर्वक प्रतिज्ञा करता हूँ कि मैं यथाशक्ति -

ऽ ईश्वर और अपने देश के प्रति अपने कर्तव्य का पालन करूँगा।

ऽ दूसरों की सहायता करूँगा और

ऽ स्काउट नियम का पालन करूँगा।

गाइड प्रतिज्ञा

मैं मर्यादापूर्वक प्रतिज्ञा करती हूँ कि मैं यथाशक्ति -

ऽ ईश्वर और अपने देश के प्रति अपने कर्तव्य का पालन करूँगी।

ऽ दूसरों की सहायता करूँगी और

ऽ गाइड नियम का पालन करूँगी।

नोट:- ईश्वर के स्थान पर इच्छानुसार धर्म शब्द प्रयोग किया जा सकता है।

स्काउट नियम

स्काउट/गाइड नियम एक है, उसके नौ भाग हैं-

1. स्काउट विश्वसनीय होता है।

2. स्काउट वफादार होता है।

3. स्काउट सबका मित्र एवं प्रत्येक दूसरे स्काउट का भाई होता है।

4. स्काउट विनम्र होता है।

5. स्काउट पशु-पक्षियों का मित्र और प्रकृति प्रेमी होता है।

6. स्काउट अनुशासनशील होता है और सार्वजनिक सम्पत्ति की रक्षा करने में सहायता करता है।

7. स्काउट साहसी होता है।

8. स्काउट मितव्ययी होता है।

9. स्काउट मन, वचन और कर्म से शुद्ध होता है।

गाइड नियम

1. गाइड विश्वसनीय होती हैं।

2. गाइड वफादार होती हैं।

3. गाइड सबकी मित्र एवं प्रत्येक दूसरी गाइड की बहन होती हैं।

4. गाइड विनम्र होती हैं।

5. गाइड पशु-पक्षियों की मित्र और प्रकृति प्रेमी होती हैं।

6. गाइड अनुशासनशील होती हैं और सार्वजनिक सम्पत्ति की रक्षा करने में सहायता करती हैं।

7. गाइड साहसी होती हैं।

8. गाइड मितव्ययी होती हैं।

9. गाइड मन, वचन और कर्म से शुद्ध होती हैं।

पाठ 3

स्काउटागाइड सिद्धान्त चिह्न, सलामी एवं बायाँ हाथ

मिलाना

सिद्धान्त

स्काउट-गाइड का सिद्धान्त है - तैयार रहो।

इसका तात्पर्य है स्काउट/गाइड अपने किसी भी कर्तव्य को पूरा करने के लिये शारीरिक, मानसिक और चारित्रिक रूप से सदा तैयार है।

स्काउट/गाइड चिह्न

स्काउट/गाइड चिह्न दाहिने हाथ की छोटी अंगुली को अंगूठे से दबाते हुए तथा बीच की तीनों अंगुलियों को पूरा खोल कर आपस में मिलाते हुए और हथेली को सामने की ओर करके हाथ को कोहनी से मोड़कर बगल से सटाते हुए, कन्धे की ऊँचाई तक लाकर बनाया जाता है। बीच की तीनों अंगुलियाँ प्रतिज्ञा के तीनों भाग की याद दिलाती हैं। छोटी अंगुली को अंगूठे से दबाने का अभिप्राय अच्छाई से बुराई को दबाना है।

इस चिह्न का प्रयोग किसी दूसरे स्काउट गाइड जो वर्दी पहने होंे अथवा सादी पोशाक पहने किसी दूसरे व्यक्ति से अपने स्वयं के स्काउट/गाइड होने का परिचय देने के लिए किया जाता है। यह चिह्न स्काउट/गाइड प्रतिज्ञा लेते व दोहराते समय भी बनाया जाता है। इस समय सावधान की स्थिति में खड़े होते हैं।

स्काउट-गाइड प्रतीक (एम्बलम)

भारत स्काउट्स एवं गाइड्स का प्रतीक त्रिदल कमल (फ्लूर डीलिस) है। जिसमें गाइड चिह्न त्रिदल (ट्रि-फाइल) प्रत्यारोपित है तथा त्रिदल के केन्द्र में अशोक चक्र है। प्रतीक की लम्बाई और चैड़ाई का अनुपात 3: 2 होगा।

त्रिदल कमल (फ्लूर डिलिस) स्काउट विभाग का प्रतिरूप है। त्रिदल (ट्रिफाइल) गाइड विभाग का प्रतिरूप है। अशोक चक्र भारत का प्रतिरूप है। बैंज में नीचे की ओर आड़ी पड़ी रेखा विश्व बन्धुत्व का प्रतिरूप है।

स्काउट/गाइड सैल्यूट

स्काउट/गाइड चिह्न बनाते हुए दाहिने हाथ को जब मस्तक तक ले जाते हैं तो तर्जनी दायी भौंह से छू जाती है। इस स्थिति में स्काउट/गाइड सैल्यूट बन जाता है। सैल्यूट करते समय दाहिने हाथ को दायीं ओर पूरा खोलते हुए शीघ्रता से कोहनी से मोड़ते हुए भौंह तक लाते हैं तथा सैल्यूट के बाद उसी शीघ्रता से हाथ को सामने की ओर से नीचे लाते हैं। किसी के प्रति अपना आदर व सम्मान प्रकट करने, राष्ट्रीय ध्वज, स्काउट गाइड ध्वज फहराते समय तथा अधिकारी के आदेश दिए जाने पर सैल्यूट किया जाता है। आदेश दिए जाने पर तब तक सैल्यूट बनाए रखेंगे जब तक जैसे थे का आदेश न हो जाए। मानव शव के प्रति सम्मान प्रकट करने हेतु सैल्यूट करते हैं। झण्डा उतारते समय सैल्यूट न कर सावधान की स्थिति में खड़े होते हैं।

बायाँ हाथ मिलाना

एक घटना के कारण बायाँ हाथ मिलाने का विचार बेडेन पावेल के मन में आया। दक्षिण अफ्रीका में अशान्ति कबीले के सरदार राजा प्रम्पेह ने युद्ध में परास्त होकर बेडेन पावेल से हाथ मिलाने के लिये बायाँ हाथ आगे बढ़ाया। बेडेन पावेल द्वारा इसका कारण जानने पर सरदार ने बताया कि उनके यहाँ सबसे बहादुर व्यक्ति आत्मरक्षा के लिये अपने बायें हाथ में ली। ढाल को नीचे रख देते हैं और फिर वही खाली हाथ बढ़ाते हैं जिसका मतलब होता है कि हाथ मिलाने वाले के प्रति एक मित्र के रूप में पूरा विश्वास करते हैं। अतः आत्मरक्षा हेतु उसे ढाल की आवश्यकता नही है। बेडेन पावेल इस भावना से बड़े प्रभावित हुए और उन्होंने स्काउटिंग में मित्रता के लिये बायाँ हाथ मिलाने की प्रथा डाली। इसका संकेत यह भी है कि शरीर के बायें भाग में हृदय है और बायाँ हाथ मिलाने से आपस में स्नेह और आत्मीयता का भाव प्रकट होता है। यह स्काउट/गाइड होने का एक संकेत भी है।

प्रश्न

(1) स्काउट/गाइड बायाँ हाथ क्यों मिलाते हैं?

(2) स्काउट/गाइड सिद्धान्त वाक्य क्या है?

(3) स्काउट/गाइड सैल्यूट किन अवसरों पर करते हैं?

(4) स्काउट/गाइड चिह्न में तीन अंगुलियाँ क्या दर्शाती हैं?

अभ्यास

(1) स्काउट/गाइड चिह्न बनाने का अभ्यास कराएँ।

(2) स्काउट/गाइड सैल्यूट करने का अभ्यास कराएँ।

(3) नियम और प्रतिज्ञा याद कराएँ।

पाठ 4

एक माह तक भलाई के कार्य एवं डायरी तैयार करना।

भलाई का कार्य व डायरी भरना

स्काउटिंग की मूल भावना सेवा है। स्काउट संस्था में प्रवेश करते समय स्काउट गाइड यह संकल्प लेते हैं कि वे प्रतिदिन कम से कम एक भलाई का कार्य अवश्य करेंगे। स्काउट/गाइड अपने स्कार्फ के दोनों सिरों को मिलाकार एक गाँठ लगाते हंैं, यह भलाई के कार्य की गाँठ कहलाती है और हमें याद दिलाती है कि हमें प्रतिदिन कम से कम एक भलाई का कार्य तो अवश्य ही करना है। दूसरों के प्रति किए गए भलाई के कार्य से हमें प्रसन्नता तथा आत्मसन्तोष प्राप्त होता है। अतः स्काउट गाइड का कर्तव्य हो जाता है कि प्रतिदिन कम से कम एक भलाई का कार्य करें और यह कार्य अपने घर से ही शुरू करना चाहिए। मार्गदर्शन हेतु कुछ कार्य निम्नवत् हैं:-

- खाना पकाने में किसी भी तरह की मदद करना।
- बाजार से दूध, सब्जी, राशन आदि लाना व आटा पिसवाना।
- नल अथवा कुएँ से पानी भरकर लाना।

- भारी सामान उठाने में घर वालों की सहायता करना।
- अभिभावक के आदेशानुसार किसी को कोई सन्देश या सामान पहुँचाना।
- जूतों पर पालिश करना।
- मेहमानों की आवभगत करना।
- घर के बड़े-बूढ़ों की विभिन्न प्रकार से सेवा करना।
- झाड़ू लगाना, मकड़ी के जाले हटाना व सामान की झाड़-पोंछ करना।
- घर के कपड़े धोना या उन्हें धुलवाने में मदद करना।
- बर्तन आदि साफ करना या इस कार्य में सहयोग देना।
- नल के वाशर व फ्यूज बल्ब बदलना।
- कपड़ों पर प्रेस (इस्त्री) करना।
- बिस्तर आदि बिछवाने या समेटकर रखने में साथ देना।
- घर की बागवानी में अपना योगदान करना।
- घर में बिखरे सामान को व्यवस्थित करना।
- लिपाई, पुताई, रंग-रोगन करते समय सहयोग करना।
- घर के बीमार सदस्य की तीमारदारी (सेवा) करना।
- किसी को पानी का गिलास भर कर देना या भोजन कराना।
- घर की साइकिल, स्कूटर, मोटर गाड़ी आदि की सफाई-धुलाई में मदद करना।
- छोटे भाई-बहिनों को स्कूल के लिये तैयार कर उन्हें स्कूल छोड़ने जाना व लाना तथा उनको पढ़ाई तथा गृह-कार्य पूरा करने में सहयोग देना।
- कापी-पुस्तकों को संभालना व उन पर कवर आदि चढ़ाना।
- फर्श पर पड़ी सूई, आलपिन, दवा की गोली, काँच के टुकड़े आदि को उठाकर उचित स्थान पर रखना।
- घर में पालतू पशु-पक्षियों के निवास स्थल की सफाई करना।
- पालतू पशु-पक्षियों के जल, भोजन, सुरक्षा आदि का ध्यान रखना।
- किसी को चिट्ठी लिखकर देना या उसे पढ़कर सुनाना, डाक पोस्ट करना तथा डाक टिकट लाना।

डायरी का नमूना

एक माह तक किए गए भलाई कार्य का विवरण (लाग बुक) नाम स्काउट/गाइड - - - - - - - - - - - दल/कम्पनी का नाम - - - - - - - - - - - - -

दिनांक	सेवा कार्य का विवरण	हस्ताक्षर अभिभावक

हस्ताक्षर स्काउट/गाइड

स्काउट/गाइड द्वारा उपरोक्त एक माह तक किए गए भलाई के कार्य को उसके अभिभावक द्वारा पुष्टि किए जाने के आधार पर प्रमाणित किया जाता है।

हस्ताक्षर स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टन
दिनांक:-

प्रश्न

स्काउट/गाइड अपने स्कार्फ में गाँठ क्यों लगाते हैं?

अभ्यास

भलाई के कार्यों की आपस में चर्चा कराई जाए।

पाठ 5

स्काउट/गाइड वर्दी को जानना व कैसे पहनें

स्काउट वर्दी

1. शर्ट

स्टील ग्रे कलर की हाफ या फुल शर्ट जिस पर दो ढक्कनदार जेब तथा जेबो पर लगभग एक इंच चैड़ी पट्टी होती है। कन्धों पर उसी कपड़े के शोल्डर स्ट्रिप्स होते हैं। आस्तीन आधी होनी चाहिए। पूरी आस्तीन होने पर सर्दी के अलावा उसे कुहनी तक मोड़ देना चाहिए। शर्ट पैण्ट के अन्दर होनी चाहिए।

2. पैण्ट

नेवी ब्लू हॉफ या फुल पैण्ट।

3. सिर का पहनावा

गहरे नीले रंग की बैरेट कैप जिसमें कैप बैज (राष्ट्रीय संस्था द्वारा स्वीकृत) लगा हो। सिख नीले रंग की पगड़ी जिसके मध्य भाग में सामने कैप बैज लगा हो, पहन सकते हैं। समारोह के अवसर पर कैप/पगड़ी पहनना अनिवार्य है।

4. बेल्ट

ग्रे रंग की नायलॉन की बेल्ट जिसमें भारत स्काउट गाइड राष्ट्रीय संस्था द्वारा उपलब्ध कराया गया ब्रास बक्कल लगा हो।

5. स्कार्फ

ग्रुप के रंग का तिकोना स्कार्फ (हरा, बैंगनी और पीला रंग छोड़कर) जिसके दोनों किनारे 70 से 80 सेमी लम्बे हों, गले, कॉलर और शोल्डर स्ट्रिप्स के ऊपर गुरप के साथ पहना जाएगा।

6. शोल्डर बैज

हल्की गोलाई का 6 सेमी. से 8 सेमी. लम्बी तथा 1.5 सेमी. चैड़ी सफेद पट्टी

पर लाल रंग से गुरप, जिले अथवा प्रदेश (जैसी आवश्यकता हो) का नाम लिखा हो को, दोनों कन्धों पर सिलाई के ठीक नीचे लगाया जाएगा।

7. शोल्डर स्ट्रिप्स

अपने पेट्रोल के नाम (पशु-पक्षियों) पर बी0पी0 द्वारा स्काउटिंग फार ब्वॉयज में निर्धारित रंग वाली दो पट्टियाँ जो प्रत्येक 5 सेमी. लम्बी 1.5 सेमी. चैड़ी हों, एक-दूसरे से 2 सेमी. के अन्तर पर (ऊपर-नीचे) स्लेटी रंग के 6 सेमी. के वर्गाकार कपड़े पर टाँकी जाएँगी और इस पैच को बायंे कन्धे पर आस्तीन की सिलाई के ठीक नीचे की ओर लगाया जाएगा। यदि एम्बुलेंस मैन बैज लगाते हैं तो यह बैज एम्बुलेंस मैन बैज के नीचे लगेगा।

सदस्यता बैज

एक कपड़े का बैज हरे रंग की बैक ग्राउण्ड पर पीले रंग का त्रिदल कमल जिसके मध्य में त्रिफाइल तथा उसके बीच अशोक चक्र बना होता है, बायीं जेब के मध्य की पट्टी के बीच में लगाया जायेगा।

मोजे या स्टाकिंग्स

काले मोजे या स्टाकिंग पहने जाए स्टाकिंग घुटने के नीचे मुड़े होने चाहिए। स्टाकिंग केवल हॉफ पैण्ट के साथ ही पहने जाएँगे, जो हरे रंग के गार्डर टैब से बँधे होंगे। गार्डर टैब का हरा फुँदना 1.5 सेमी बाहर निकला होगा।

विश्व स्काउट बैज

विश्व स्काउट बैज कमीज की दाईं जेब के बीच में पट्टी के मध्य लगाया जाएगा।

जूते

काले जूते (चमड़े या कैनवास) फीतेदार पहने जाएँगे।

ओवर कोट, ब्लेजर या जैकेट

नेवी ब्लू ओवर कोट या नेवी ब्लू ब्लेजर या नेवी ब्लू विन्चिटर केवल जाड़े के मौसम में पहने जा सकते हैं।

धातु का बैज

सामान्य पोशाक पर भारत स्काउट गाइड का चिह्न युक्त धातु का बैज लगाया जा सकता है।

लेन यार्ड

ग्रे रंग की लेन यार्ड जिसमें सीटी लगी हो, गले में पहनी जाएगी तथा सीटी कमीज के बायीं जेब में रखी जाएगी। वर्दी के साथ 3 मी लम्बी गाँठ बन्धन की डोरी धारण की जाएगी।

गाइड वर्दी

1. फ्रॉक (ओवर ऑल) गहरे आसमानी नीले सादे अपारदर्शी कपड़े की जिस पर दो पैंच पॉकेट सामने ऊपर तथा दो साइड पॉकेट लगी हों, कुहनी से 8 सेमी. ऊपर तक आधी बाँहें, 4 सेमी. चैड़ा ऊपर की ओर मुड़ा हुआ और नीचे की ओर सिला हुआ कफ, खुला स्पोर्टस कॉलर, दोनों कन्धों पर शोल्डर स्ट्रैप (फँुदने) लगे हों, ओवर ऑल ढीला-सिला होना चाहिए।

अथवा

सलवार कमीज और दुपट्टा-गहरी आसमानी नीले रंग की सलवार, हल्के नीले सादे अपारदर्शी कपड़े की कमीज जिसकी लम्बाई घुटने तक होगी। कमीज में दो ढक्कनदार जेब तथा बगल में दो जेब लगी हों, कुहनी से 8 सेमी. ऊपर तक आधी बांहें, 4 सेमी. चैड़ा ऊपर की ओर मुड़ा हुआ नीचे की ओर सिला हुआ कफ खुला स्पोटर्स कालर, दोनों कन्धों पर शोल्डर लगे हों। कमीज कसी सिली नहीं होनी चाहिए। दुपट्टा गहरा आसमानी नीला अपारदर्शी कपड़े का होना चाहिए अथवा मिडी स्कर्ट और ब्लाउज जैसा निर्धारित है, पहना जा सकता है।

बेल्ट- ब्राउन नायलॉन बेल्ट, जिसमें राष्ट्रीय संस्था द्वारा अधिकृत भारत

स्काउट गाइड का एम्बलम ब्रास बक्कल लगा हो।
स्कार्फ-ग्रुप के रंग का तिकोना स्कार्फ (हरा, बैंगनी और पीला रंग छोड़कर) जिसके दोनों किनारे 70 से 80 सेमी. लम्बे हांे, गले, कॉलर और शोल्डर स्ट्रिप्स के ऊपर ग्रुप बागेल साथ पहना जाएगा।
मोजे- सफेद रंग।
जूते - काले रंग के या कैनवास के जूते जिसमें बक्कल के साथ स्ट्रिप लगी हो।
बालों के फीते - काला सादा फीता या काला सादा हेअर बैण्ड।
सदस्यता बैज - एक कपड़े का बैज हरे रंग की बैक ग्राउण्ड पर पीले रंग का त्रिदल कमल जिसके मध्य में त्रिफाइल तथा उसके बीच में अशोक चक्र बना होता है, बायीं आस्तीन के बीच में लगाया जायेगा।
शोल्डर बैज - हल्की गोलाई का 6 सेमी. से 8 सेमी. लम्बी तथा 1.5 सेमी. चैड़ी सफेद पट्टी पर लाल रंग से ग्रुप, जिले अथवा प्रदेश (जैसी आवश्यकता हो) का नाम लिखा हो, दोनों कन्धों पर सिलाई के ठीक नीचे लगाया जाएगा।
पेट्रोल एम्बलम - 4 सेमी. व्यास के काले धरातल पर हरे रंग की कढ़ाई किया हुआ पेट्रोल एम्बलम होगा जो सैश के बीच में ऊपर लगेगा, पहना जाएगा।
कार्डिगन- बिना डिजाइन का काले रंग का।
सैश- गहरे आसमानी नीले रंग का सैश जिसकी चैड़ाई 10 सेमी होगी, बायें कन्धे पर सीने के ऊपर से जाता हुआ दाएँ नितम्ब (हिप) के ठीक नीचे तक। जिस पर नीचे से ऊपर क्रम से प्राप्त किए गए दक्षता पदक बैज लगे हों, पहना जाएगा।
विश्व गाइड बैज- विश्व गाइड बैज दायीं आस्तीन के बीच में लगाया जाएगा।
धातु का बैज- सामान्य पोशाक पर भारत स्काउट गाइड का चिह्न युक्त धातु का बैज लगाया जा सकता है।
लेनयार्ड- सफेद रंग की सीटी लगी हुई लेनयार्ड गले में पहनी जा सकती है।
आभूषण- धर्म और रीति-रिवाजों से सम्बन्धित आभूषणों को छोड़कर कोई भी आभूषण नहीं पहना जाएगा।
प्रश्न

(1) स्काउट/गाइड स्कार्फ की नाप क्या होती है?
(2) स्काउट/गाइड सदस्यता बैज कहाँ लगाते हैं?

(3) स्काउट/गाइड शोल्डर बैज की नाप क्या होती है ?

अभ्यास

(1) एक स्काउट/गाइड को सही वर्दी पहनाकर प्रदर्शित किया जाए।

(2) वर्दी से सम्बन्धित कोई खेल खिलाया जाए।

(3) वर्दी पहनने का तात्पर्य और महत्त्व बताया जाए।

पाठ 6

राष्ट्रीय ध्वज, भारत स्काउट गाइड

ध्वज और विश्व स्काउट एवं गाइड ध्वज

प्रत्येक राष्ट्र का अपना एक ध्वज होना परमावश्यक एवं गौरवपूर्ण होता है। किसी भी राष्ट्र अथवा संस्था का ध्वज उसकी आकांक्षा, उद्देश्य तथा विशेषताओं का प्रतीक होता है जिसमें उस राष्ट्र या संस्था की भावनाएँ समाहित रहती हैं।

राष्ट्रीय ध्वज

हमारे राष्ट्रीय ध्वज का एक लम्बा और क्रान्तिकारी इतिहास है। इसके वर्तमान स्वरूप में आने तक लाखों लोगों ने इसके लिए अपने प्राणों को न्योछावर किया है और हजारों ने इसके वर्तमान स्वरूप तक आने में महान संघर्ष किया है। वर्तमान राष्ट्रीय ध्वज 22 जुलाई, 1947 को स्वीकार किया गया।

राष्ट्रीय ध्वज आयताकार 3: 2 के अनुपात का तीन रंगों वाली समान चैड़ाई की समानान्तर पट्टियों वाला होता है। सबसे ऊपर केसरिया रंग साहस और बलिदान का प्रतीक है। बीच का सफेद रंग सच्चाई, पवित्रता और शान्ति का प्रतीक

है तथा सबसे नीचे हरा रंग हमारे राष्ट्र की सम्पन्नता एवं सम्पदा को प्रदर्शित करता है। सफेद पट्टी के मध्य नीले रंग का चक्र बना होता है। 24 तीलियों वाला नीला अशोक चक्र, धर्म और देश की निरन्तर प्रगति को दर्शाता है।

फहराना तथा सम्मान

1. *राष्ट्रीय ध्वज 15 अगस्त, 26 जनवरी, 2 अक्टूबर तथा अन्य राष्ट्रीय पर्वों या सरकार द्वारा घोषित अवसर पर ही फहराया जाता है।*
2. *एक ही स्थान पर कई राष्ट्रों के झण्डे फहराते समय सभी झण्डे बराबर ऊँचाई पर होने चाहिए।*
3. *अन्य झण्डों के साथ फहराते समय राष्ट्रीय झण्डा अन्य झण्डों के दायी ओर उनसे ऊँचा होना चाहिए तथा सर्वप्रथम राष्ट्रीय झण्डे को ही फहराना चाहिए।*
4. *राष्ट्रीय ध्वज को जमीन से नहीं छूने देना चाहिए।*
5. *राष्ट्रीय झण्डे के रंग पक्के होने चाहिए। रंग हल्का हो जाने या झण्डे के फट जाने पर तुरन्त बदल देना चाहिए।*
6. *राष्ट्रीय झण्डे को फहराते समय तुरन्त सैल्यूट करना चाहिए। परन्तु उतारते समय सैल्यूट न करके अपितु सावधान खड़े होना चाहिए।*
7. *राष्ट्रीय झण्डा लेकर किसी को अभिवादन करना अथवा सिर झुकाना या झण्डे को झुकाना वर्जित है।*
8. *राष्ट्रीय झण्डे को परदे, थैले, पोशाक, विज्ञापन अथवा किसी अन्य सजावट में प्रयोग नहीं करना चाहिए।*
9. *झण्डे को प्रातः से लेकर सूर्यास्त तक ही फहराना चाहिए।*
10. *झण्डे को किसी मोटर या अन्य सवारी आदि पर नहीं लगाना चाहिए। केवल कुछ सरकारी अधिकारी ही इसे अपनी कार के रेडिएटर पर लगाने के लिए अधिकृत हैं।*
11. *सरकारी भवनों पर राष्ट्रीय ध्वज प्रतिदिन फहराया जाता है।*
12. *राष्ट्रीय शोक के समय शुरू में राष्ट्रीय झण्डे को पहले ऊपर दण्ड (पोल) की ऊँचाई तक ले जाकर फिर दण्ड के थोड़ा नीचे लाकर (हाफ मास्ट) फहराया जाता है।*
13. *झण्डा फहराते समय केसरिया रंग सबसे ऊपर रहता है।*

14. *जब झण्डे को पोल में लगाकर ले जाया जा रहा हो तो पोल दायें कन्धे पर थोड़ा सा पीछे की ओर तथा झण्डा लिपटा हुआ होगा।*

15. *राष्ट्रीय झण्डे को फहराते समय शीघ्रतापूर्वक उसे ऊपर चढ़ाना चाहिए तथा उतारते समय धीरे-धीरे उतारना चाहिए।*

भारत स्काउट्स एवं गाइड्स ध्वज

(*अ*) *संस्था ध्वज*: *स्काउट गाइड संस्था का ध्वज गहरे नीले रंग का होता है*, *जिसके मध्य में पीले रंग के प्रतीक* (*एम्बलम*) *में नीले रंग का अशोक चक्र होता है। ध्वज की लम्बाई* 180 *सेमी*. *तथा चैड़ाई* 120 *सेमी*. *और प्रतीक* (*एम्बलम*) *की लम्बाई* 45 *सेमी*. *तथा चैड़ाई* 30 *सेमी*. *होती है। ध्वज* 3: 2 *के अनुपात में होता है।*

(*ब*) *ग्रुप ध्वज*: *ग्रुप ध्वज ठीक ऊपर की तरह तथा आकार में* 120 *सेमी*. *लम्बा तथा* 80 *सेमी*. *चैड़ा होता है। ग्रुप का नाम प्रतीक के नीचे सीधी रेखा में तथा राज्य का नाम ग्रुप के नाम के नीचे पीले रंग से लिखा होना चाहिए। ध्वज* 3: 2 *के अनुपात में होता है।*

विश्व स्काउट ध्वज

विश्व स्काउट ध्वज जामुनी रंग की पृष्ठभूमि का होता है जिसमें सफेद रंग का विश्व स्काउट बैज बना होता है, *जिसके ईर्द-गिर्द सफेद रंग की डोरी का गोल घेरा बना होता है और सिरे नीचे की ओर रीफ नाट से बंधे होते हैं। ध्वज के आकार का अनुपात* 3: 2 *होगा।*

विश्व गाइड ध्वज

विश्व गाइड ध्वज का डिजाइन सन् 1930 *के विश्व गाइड सम्मेलन में नार्वे की मुख्य गाइड मिस कैरी आस द्वारा स्वीकार किया गया। ध्वज का आकार* 3: 2 *के अनुपात में होता है। नीले रंग की पृष्ठभूमि में ध्वज के सबसे ऊपर कोने पर सुनहरे*

रंग का विश्व गाइड चिह्न बना होता है तथा फ्लाई के अन्तिम सिरे पर सुनहरे रंग के सामान्य रूप से जुड़े हुए तीन वर्ग जिसके नीचे की ओर सफेद रंग में उल्टे एल की शक्ल में एक आकृति बनी होती है। ध्वज का नीला रंग विश्व की गाइडों में बहनचारा का प्रतीक है तथा तीन पंक्तियाँ प्रतिज्ञा के तीन भाग की याद दिलाती हैं। बैज की दो पंक्तियों में दो सितारे गाइड नियम तथा प्रतिज्ञा के प्रतीक हैं। बीच की पंखुड़ी में अंकित कम्पास की सुई गाइडों को सही दिशा की ओर अग्रसर होने की प्रेरणा देती है। त्रिदल के नीचे अग्नि की एक लपट है जो मानव जाति के प्रति प्रेम भावना का प्रतीक है। त्रिदल के बाहर का घेरा हमारे विश्वव्यापी संगठन को प्रदर्शित करता है। फ्लाई के नीचे डायगनली वर्ग प्रतिज्ञा के तीन भागों को दर्शाते हैं। वर्ग के नीचे अंग्रेजी के एल जो सफेद रंग का है, विश्व शांति का प्रतीक है, नीली पृष्ठभूमि पर सुनहरा रंग विश्व भर की गाइडों पर सूर्य के चमकने का प्रतीक है। विश्व गाइड ध्वज का वर्तमान स्वरूप मई, 1991 में अपनाया गया।

प्रश्न

(1) राष्ट्रीय ध्वज में कौन-कौन से रंग होते हैं ? झण्डा फहराते समय ऊपर कौन सा रंग होता है ?

(2) ग्रुप झण्डे के नाप का अनुपात क्या होगा ?

(3) विश्व स्काउट/गाइड ध्वज की बनावट क्या है ?

अभ्यास

(1) राष्ट्र ध्वज बनाकर उचित रंग भराएँ।

(2) भारत स्काउट गाइड ध्वज बनाकर रंग भरें।

पाठ 7

राष्ट्रगान

जन-गण-मन-अधिनायक, जय हे भारत-भाग्य विधाता।
पंजाब-सिंध गुजरात-मराठा द्राविड़-उत्कल बंग
विंध्य-हिमाचल-यमुना-गंगा उच्छल-जलधि तरंग
तव शुभ नामे जागे, तव शुभ आशिष मागे, गाहे तव जय गाथा
जन-गण-मंगल दायक जय हे भारत-भाग्य विधाता।
जय हे, जय हे, जय हे, जय जय जय जय हे।

राष्ट्रगान 52 *सेकेण्ड में गाया जाता है। राष्ट्रगान के रचयिता गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर हैं।*

स्काउट गाइड प्रार्थना

किसी भी कार्यक्रम के प्रारभ में निम्नलिखित स्काउट प्रार्थना सावधान में खड़े होकर की जाती है-

दया कर दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना।
दया करना, हमारी आत्मा में शुद्धता देना।
हमारे ध्यान में आओ, प्रभु आँखों में बस जाओ।
अंधेरे दिल में आकर के, परम ज्योति जगा देना।
बहा दो प्रेम की गंगा, दिलों में प्रे्म का सागर।
हमें आपस में मिलजुल कर प्रभु रहना सिखा देना।
हमारा कर्म हो सेवा, हमारा धर्म हो सेवा।
सदा ईमान हो सेवा व सेवक चर बना देना।
वतन के वास्ते जीना, वतन के वास्ते मरना।
वतन पर जां फिदा करना, प्रभु हमको सिखा देना।
दया कर दान भक्ति का हमें परमात्मा देना।
दया करना हमारी आत्मा में शुद्धता देना।

स्काउट/गाइड प्रार्थना के रचयिता श्री वीरदेव "वीर" हैं, प्रार्थना 90 *से* 95 *सेकेण्ड में गाई जाती है।*

स्काउट गाइड झण्डा गीत

भारत स्काउट गाइड, झंडा ऊँचा सदा रहेगा।
ऊँचा सदा रहेगा झण्डा, ऊँचा सदा रहेगा।
नीला रंग गगन सा विस्तृत भ्रातृ भाव फैलाता।
त्रिदल कमल नित तीन प्रतिज्ञाओं की याद दिलाता।
और चक्र कहता है प्रतिपल, आगे कदम बढ़ेगा।
ऊँचा सदा रहेगा, झण्डा ऊँचा सदा रहेगा।
भारत स्काउट गाइड झंडा ऊँचा सदा रहेगा।
ये चैबीसों अरे चक्र के हम से प्रतिपल कहते।
सावधान चैबीसों घंटे हम में हैं बल भरते।
तत्पर सदा रहें सेवा में जीवन सफल बनेगा। ऊँचा0
पर हित रक्षा मंे, हम जीवन हँस-हँस दे दें अपना।
इस झण्डे पर मर मिटने का है सुखदायी सपना।
सेवा का पथ दर्शक झण्डा घर-घर में फहरेगा ऊँचा0
भारत स्काउट गाइड झण्डा ऊँचा सदा रहेगा।

नोटः- स्काउट/गाइड ध्वज फहराने के बाद केवल प्रथम सात पंक्तियाँ गाई जाती हैं।

स्काउट गाइड झण्डा गीत के रचयिता श्री दयाशंकर भट्ट हैं तथा इसकी प्रथम 7 पंक्तियाँ 40 से 45 सेकेण्ड में गाई जाती हैं।

उक्त तीनों, राष्ट्रगान, प्रार्थना, झंडा गीत, सही ढंग से गाना आना चाहिए।

प्रश्न

(1) राष्ट्रगान के रचयिता कौन हैं?

(2) स्काउट/गाइड प्रार्थना कितने समय में गाई जाती है?

(3) भारत स्काउट/गाइड झण्डा फहराते समय झण्डा गीत की कितनी पंक्तियां गाई जाती हैं?

अभ्यास

(1) स्काउट/गाइड झण्डा गीत व स्काउट गाइड प्रार्थना का अभ्यास कराएँ।

पाठ 8

ट्रुप मीटिंग, टोली के साथ चार उद्देश्यपूर्ण बाहरी गतिविधि एवं दीक्षा संस्कार

स्काउटर/गाइडर अपने दल/कम्पनी तथा टोली नायकों को सक्रिय बनाए रखने तथा उन्हें स्काउट क्राफ्ट की नवीन जानकारी देने के लिए सप्ताह में किसी निश्चित स्थान व समय पर एक बैठक (ट्रुप मीटिंग) का स्वयं संचालन करते हैं। यह सुनियोजित कार्यक्रम लगभग 1 या डेढ़ घंटे की अवधि का होता है। इसमें स्काउटर/गाइडर तथा स्काउट/गाइड यूनीफार्म में रहते हैं। स्काउटर/गाइडर तथा स्काउट/गाइड के इस मिलन को दल/कम्पनी की बैठक कहा जाता है। यह बैठक दो प्रकार की होती है-

(1) सामान्य बैठक- जब किसी दल/कम्पनी का विद्यालय के मैदान में मिलन होता है।

(2) विशेष बैठक- इस श्रेणी में प्रकृति अध्ययन, बाधाएँ पार करना, टोली स्पर्धाएँ, प्रशिक्षण, जाँच व हाइक आदि आते हैं।

उद्देश्यपूर्ण हाइक- अपनी टोली के साथ उद्देश्यपूर्ण 4 घंटे की बाहरी गतिविधि में भाग लेकर अपने लिए निर्धारित कार्य को पूर्ण करते हैं।

स्काउट/गाइड दीक्षा संस्कार

संस्कारों का हमारे जीवन पर महत्त्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। संस्कार जीवन को परिष्कृत व मर्यादित करते हैं। हमारी वैदिक संस्कृति में संस्कार के बाद ही बालक वेदारम्भ कर सकता था। ठीक उसी तरह स्काउट/गाइड शिक्षा का अधिकार भी स्काउट/गाइड को दीक्षा संस्कार के बाद दिया जाता है। दीक्षा संस्कार एक प्रकार से

सदस्यता ग्रहण समारोह है।

कोई भी बालक-बालिका 10 *वर्ष आयु पूर्ण करने पर स्काउट/गाइड में प्रवेश लेता है/लेती है तथा प्रवेश पाठ्यक्रम में निर्धारित विषयों की समस्त जाँचंे (परीक्षाएँ) सफलतापूर्वक पूर्ण कर लेता है/लेती है, जिसे पूरा करने के लिये लगभग तीन माह का समय होता है। इस कोर्स में स्काउट/गाइड द्वारा नियम व प्रतिज्ञा पर अमल करने के साथ ही एक माह तक घर पर भलाई के कार्य से स्काउट मास्टर/ गाइड कैप्टन को सन्तुष्ट कर देने पर, दीक्षा पाने का अधिकारी हो जाता है/जाती है।*

दीक्षा संस्कार ट्रुप/कम्पनी का एक संक्षिप्त, साधारण, पवित्र परन्तु अत्यन्त महत्वपूर्ण समारोह होता है। दीक्षा के अवसर पर बालक/बालिका ट्रुप/कम्पनी के स्काउटों/गाइडों तथा स्काउटर/गाइडर की उपस्थिति में स्काउट/गाइड प्रतिज्ञा लेता/ लेती है। दीक्षा के उपरान्त ही वह स्काउट/गाइड की सदस्यता का बैज धारण कर सकता है/सकती है। दीक्षा संस्कार के पूर्व उसे रैंक्रूट या रंगरूट कहा जाता है।

स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टन का यह विशेष अधिकार है कि वह दीक्षा समारोह का संचालन स्वयं करे। उसे यह उत्तरदायित्व अन्य किसी को भी नहीं सौंपना चाहिए, चाहे वह व्यक्ति कितने ही ऊँचे पद पर क्यों न हो क्योंकि दीक्षा देने का अधिकार केवल उसी को है। परन्तु इस समारोह में दीक्षा लेने वाले रैंक्रूट के अभिभावक को अवश्य आमन्त्रित करना चाहिए।

दीक्षा के लिये प्रातःकालीन बेला या सायं की सुमधुर बेला अत्यन्त उपयुक्त होती है। दीक्षा पवित्र, शान्त, प्राकृतिक वातावरण से युक्त स्थल पर करनी चाहिए ताकि वातावरण का प्रभाव स्काउट्स/गाइड्स पर अच्छा पड़े।

प्रश्न

1. *ट्रुप/कम्पनी मीटिंग का संचालन कौन करता है*?
2. *दीक्षा संस्कार का महत्त्व बताइए।*
3. *दीक्षा देने का अधिकार किसे है*?
4. *दीक्षा देने का उपयुक्त स्थान और समय बताइए।*

अभ्यास

1. बच्चों का दीक्षा संस्कार सम्पन्न कराया जाए।
2. ट्रुप/कम्पनी मीटिंग का आयोजन कराएँ।

पाठ 9

स्काउट/गाइड का प्रगतिशील प्रशिक्षण

1. 10 वर्ष आयु पूरी करने के बाद स्काउट/गाइड प्रवेश पाठ्यक्रम को कम से कम 03 माह में पूर्ण करेंगे तथा सफल होने पर दीक्षा प्रदान की जाएगी।
2. प्रवेश स्काउट/गाइड 06 माह तक प्रथम सोपान की योग्यता को प्राप्त करने के लिए कार्य करेंगे।
3. प्रथम सोपान स्काउट/गाइड 06 माह तक द्वितीय सोपान की योग्यता को प्राप्त करने के लिए कार्य करेंगे।
4. द्वितीय सोपान स्काउट/गाइड 06 माह तक तृतीय सोपान की योग्यता को प्राप्त करने के लिए कार्य करेंगे।
5. तृतीय सोपान स्काउट/गाइड 09 माह तक राज्य पुरस्कार स्काउट/गाइड की योग्यता को प्राप्त करने के लिए कार्य करेंगे।
6. राज्य पुरस्कार स्काउट/गाइड 12 माह तक राष्ट्रपति जाँच शिविर में भाग लेने के लिए अर्हता प्राप्त करेंगे।

जाँच

1. स्काउट/गाइड के प्रवेश की जाँच उत्तर प्रदेश भारत स्काउट/गाइड संस्था के द्वारा प्रशिक्षित अध्िाकार पत्र (वारेन्ट) प्राप्त स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टन द्वारा की जाएगी और वही दीक्षा देने के लिए अधिकृत होगा।

2. प्रथम सोपान विषय की जाँच प्रशिक्षित एवं अधिकार पत्र प्राप्त स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टन द्वारा की जा सकती है।

3. द्वितीय सोपान विषयों की जाँच परीक्षा स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टन के अनुरोध पर उत्तर प्रदेश भारत स्काउट/गाइड कैप्टन जिला संस्थान के द्वारा नियुक्त परीक्षकांे द्वारा की जाएगी।

4. तृतीय सोपान एवं राज्य पुरस्कार के विषयों की जाँच परीक्षा प्रादेशिक संस्थान उत्तर प्रदेश भारत स्काउट/गाइड द्वारा नियुक्त स्वतंत्र परीक्षकों के द्वारा की जाएगी।

प्रमाण-पत्र

1. प्रवेश, प्रथम सोपान, द्वितीय सोपान के प्रमाण पत्र जिला संस्था द्वारा निर्गत किए जाएँगे।

2. तृतीय सोपान एवं राज्य पुरस्कार के प्रमाण पत्र जाँच परीक्षा में सफल होने पर प्रादेशिक संस्था
द्वारा निर्गत किए जाएँगे।

पाठ 10

अपनी देखभाल

(अ) घर में अपने कार्य को सही ढंग से बता सकना-स्काउट/गाइड का कर्तव्य है कि

वह अपने परिवार में वृद्धजनों, अपने माता-पिता एवं बड़ों के प्रति अपने कर्तव्य का पालन करें, उनके कार्यों में सहायता करें व अपने से छोटों के प्रति मार्गदर्शक का कार्य करें।

(ब) स्काउट/गाइड को अपने बिस्तर को स्वयं ठीक करना चाहिए। उनसे अपेक्षा की जाती है कि वह इसमें अपने से बड़ों की सहयोग की अपेक्षा न करें।

स्वास्थ्य के नियम व व्यक्तिगत स्वच्छता

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण हेाता है। इस विषय में लार्ड बेडेन पावेल ने कहा है कि प्रत्येक स्काउट/गाइड स्वयं को शक्तिशाली और स्वस्थ बनाए ताकि बड़ा होने पर वह उन मुसीबतों और कष्टों को झेल सके जहाँ दुर्बल तथा शक्तिहीन असफल हों। स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिये निम्नांकित बातों की जानकारी व उन पर निरन्तर अमल करना आवश्यक है -

स्वच्छता- स्वच्छता का स्वास्थ्य से सीधा सम्बन्ध है। शरीर, वस्त्र, निवास-स्थान, पड़ोस एवं पर्यावरण आदि को स्वच्छ रखने वाले व्यक्ति गन्दगी से फैलने वाली बीमारियों से प्रायः बचे रहते हैं। अतः प्रत्येक स्काउट/गाइड को शरीर, वस्त्र, घर आदि स्वच्छ रखने के साथ ही पड़ोस एवं पर्यावरण को स्वच्छ रखने पर भी विशेष घ्यान देना चाहिए। स्वच्छता के साधनों में साबुन, धुलाई के पाउडर, कीटनाशक दवाएँ, चूना, फिनायल, धूप, शुद्ध वायु आदि मुख्य हंैं।

भोजन- भोजन से हमें काम करने के लिये ऊर्जा प्राप्त होती है और रोग फैलाने वाले कीटाणु-जीवाणुओं से लड़ने की क्षमता भी शरीर में आती है। शरीर के टूटे-फूटे भागो में मरम्मत करने में भोजन सहायक है। शरीर के बढ़ने में भी भोजन मदद करता है। इन आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये भोजन में पोषक खाद्य पदार्थों का उचित मात्रा में होना बहुत आवश्यक है। ऐसा भोजन सन्तुलित-पौष्टिक आहार कहलाता है। इसमे शरीर को स्वस्थ रखने वाले प्रोटीन, विटामिन, वसा, कार्बोहाइड्रेट्स, खनिज लवण, शुद्ध जल आदि पोषक पदार्थ सम्मिलित हैं। ये पोषक पदार्थ हरी सब्जियों, मौसमी फलों, अण्डा, दाल, अनाज, गुड़, घी, तेल आदि में पाए जाते हैं अतः इनका उचित मात्रा में भोजन में शामिल होना आवश्यक है। मिर्च, मसाले, खटाई, बासी तथा गरिष्ठ भोजन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।

शुद्ध वायु- साँस लेने के लिये शुद्ध वायु का मिलना बहुत आवश्यक है। धुआँ, धूल,

हानिकारक गैसों से रहित शुद्ध वायु साँस लेने के लिए उपयुक्त होती है। पेड़-पौधे वायु को शुद्ध बनाए रखने में बहुत सहायक हैं। इसीलिए वातावरण को स्वच्छ रखने के साथ ही हरा-भरा बनाए रखने पर बहुत ध्यान दिया जाता है। शुद्ध वायु के सेवन से शरीर स्वस्थ रहता है इसीलिए प्रातःकाल स्वच्छ तथा हरे-भरे वातावरण में घूमना बहुत लाभदायक है। साँस लेने तथा निकालने में हमारे फेफड़ों की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। लम्बी श्वाँस लेने तथा धीरे-धीरे उसे छोड़ने की प्रक्रिया के अभ्यास से फेफड़ो को निरोग रखा जा सकता है।

नीदं- श्वास तथा भोजन की भाँति ही गहरी नीदं भी अच्छे स्वास्थ्य के लिये बहुत आवश्यक है। नीदं न आने पर शरीर अनेक प्रकार के रोगों से ग्रस्त हो जाता है। मेहनत के साथ काम करने वाले और दिन भर काम में व्यस्त रहने वाले व्यक्तियो को गहरी नीदं आती है और अच्छी भूख लगती है। इस सम्बन्ध में यह ध्यान रखना आवश्यक है कि सोने से लगभग तीन घंटे पहले भोजन कर लेना उपयुक्त है। सोते समय शरीर पर हल्के तथा ढीले वस्त्र होने चाहिए।

व्यायाम- अच्छे स्वास्थ्य के लिये नियमित रूप से खेल-खेलना, आसन और व्यायाम करना भी बहुत जरूरी है। ऐसे अनेक खेल, आसन, कसरतें और व्यायाम है जिनसे विभिन्न अंगों की कसरत हो जाती है। नियमित व्यायाम से हाथ-पैर, धड़, सिर, पेट, पीठ, पैर आदि की कसरत होती है और वे मजबूत बनते हें। व्यायाम इतना अधिक नहीं करना चाहिए कि उससे शरीर में थकान आ जाए व्यायाम से शरीर को कई लाभ प्राप्त होते हैं। इससे शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है। श्वाँस तथा रक्त-संचालन की क्रियाएँ भी ठीक रहती हैं। व्यायाम के कुछ समय बाद हल्का जलपान अवश्य लेना चाहिए।

(द) बी0पी0 के छः व्यायाम

लार्ड बेडेन पावेल ने स्वास्थ्य के बारे मंे कहा है कि प्रत्येक स्काउट/गाइड को निम्नलिखित छः कार्य करने चाहिए-

1. हृदय को मजबूत बनाओ ताकि वह मजबूती से शरीर के सभी अंगों में रक्त प्रवाहित कर सके।
2. फेफड़े मजबूत करो ताकि गहरी साँस लेकर शुद्ध ऑक्सीजन से शुद्ध रक्त

बनता रहे।

3. *पसीना बहाओ ताकि गहरी साँस लेकर शुद्ध ऑक्सीजन से शुद्ध रक्त बनता रहे।*

4. *पसीना बहाओ ताकि शरीर का मल बाहर आ सके।*

5. *पेट को क्रियाशील बनाओ ताकि पाचनशक्ति बनी रहे।*

6. *मल विसर्जन के द्वारा अवयवों को सक्रिय व शुद्ध रखो तथा शरीर की सभी मांसपेशियों को क्रियाशील बनाओ ताकि रक्त संचार ठीक बना रहे।*

लार्ड बेडेन पावेल के द्वारा निर्धारित छः व्यायाम इस लक्ष्य पूर्ति में सहायक हैं। यह व्यायाम प्रत्येक आयु वर्ग के बालक-बालिका से लेकर वृद्धावस्था तक सबके लिए लाभदायक है। यह व्यायाम कम से कम व ढीले वस्त्र पहन कर खुली हवा में अथवा खुली खिड़की के पास करना चाहिए। इन्हें करते समय हवा को नाक द्वारा अन्दर ले जाना तथा मुँह द्वारा बाहर निकालना चाहिए। इन्हें नंगे पांव करने से जहाँ सरलता रहती है वहीं पंजे तथा पैर सबल होते हैं। इन व्यायामों को जल्दी में न कर धीमी गति से करना चाहिए।ं

बी0पी0 के छः व्यायाम (कसरतंे)

1. *सिर तथा गर्दन आदि के लिए- सिर, चेहरा तथा गर्दन को कई बार दोनों हाथों की अंगुलियों तथा हथेलियों से जोर से मलो। गर्दन तथा गले के पुट्ठों को थपथपाओ। बालों में कंघी करो या अंगुलियों के आगे वाले पोरों से मलो।*

2. *छाती के लिए- सीधे खड़े होकर आगे की ओर इतना झुको कि भुजाएँ नीचे की ओर पूरी खुली रहें तथा हथेलियों का पीछे का हिस्सा आपस में मिला हुआ तथा घुटनों के सामने रहे। साँस बाहर निकालो।*

अब धीरे-धीरे भुजाओं को सिर से ऊपर उठाते हुए तथा नाक द्वारा गहरी साँस भरते हुए जितना सम्भव हो भुजाओं और कमर को पीछे की ओर झुकाओ। ध्यान रहे ''नाक द्वारा साँस भरते समय जल्दी नहीं करनी चाहिए, धीरे-धीरे साँस भरें। अन्त में मुँह द्वारा साँस निकालते हुए तथा 'थैंक्स' कहते हुए पूरी फैली भुजाओं को धीरे-धीरे दोनों बगलों की ओर गिरा दो। अन्त में फिर आगे झुको और जो हवा अन्दर रह गयी है, उसे भी निकाल दो। इस व्यायाम को बारह बार दोहराओ। इस व्यायाम से कन्धे,

छाती, श्वाँस-तंत्र, हृदय तथा फेफड़े मजबूत होते हैं।

3. *पेट के लिए- सीधे खड़े हो जाओ। अंगुलियों को सीधे खोलते हुए दोनो हाथों को सामने की ओर फैला दो। बिना पैरों को उठाए तथा अन्दर साँस भरते हुए, कूल्हे के पास से शरीर को धीरे-धीरे दायीं ओर मोड़ो और दाहिने हाथ को जितना भी पीछे की ओर ले जा सको, ले जाओ। ऐसा करते समय दोनों भुजाएँ कन्धे की सीध में अथवा थोड़ा ऊपर उठा कर रखो। फिर थोड़ा रुक कर, साँस बाहर निकालते हुए, इसी प्रकार से बायीं ओर मुड़ो। इस कसरत को* 12 *बार दोहराओ। यह आमाशय का व्यायाम है।*

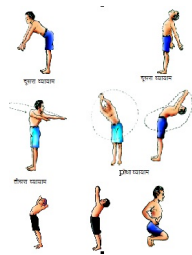
4. *धड़ के लिए- सावधान की स्थिति में खड़े होकर दोनों हाथों की अंगुलियों को एक-दूसरे के साथ फँसाकर मिलाते हुए, दोनों हाथों को कानों से सटाते हुए सिर के ऊपर पूरा उठा दो। पीछे की ओर झुको। फिर हाथों को धीरे-धीरे इस प्रकार से घुमाओ कि शरीर के ऊपर और उसके आस-पास एक खुला चक्र सा बन जाए। शरीर कूल्हों पर से घूमे। पहले एक ओर, फिर सामने की ओर और अन्त में पीछे की तरफ ले जाओ। जब हाथ पीछे की ओर जाए तो आपके पीछे क्या हो रहा है, इसे देखने का प्रयास करें। जब आप सामने की ओर झुकें तो साँस निकालें और जब पीछे झुकें तो साँस अन्दर लें। इस कसरत को छः बार पहले बायीं ओर से तथा फिर छः बार दायीं ओर से शुरू करें। इस व्यायाम से पेट, धड़ तथा आमाशय, पुट्ठों की कसरत होती है।*

5. *शरीर के निचले भाग तथा टाँगों की पिंडलियों के लिए- पैर के पंजों को थोड़ा सा खोलते हुए खड़े हो जाओ। अपने हाथों को सिर के पीछे उसे छूते हुए रखो। पीछे की ओर जितना झुक सकते हो झुको और आकाश की ओर देखो। अब अपने हाथों को जितना हो सके सिर के ऊपर उठाओ। धीरे-धीरे साँस छोड़ते हुए आगे झुको। घुटनो को अकड़ाकर रखो और उन्हें मुड़ने मत दो। आगे की ओर झुकते हुए हाथों की अंगुलियों से पैर की अंगुलियाँ छूने का प्रयास करो। जब नीचे की ओर झुको तो पेट को अन्दर की ओर मोड़ो। इसके बाद पुनः धीरे-धीरे खड़े होकर पीछे को झुको। हाथो को वापस सिर के पीछे रखते हुए इस क्रिया को* 12 *बार दोहराओ। इस कसरत से पेट, आमाशय, कमर, जाँघ, टाँगों की माँस-पेशियाँ मजबूत होती हैं।*

6. *टाँगों-पंावांे तथा पंजों के लिए- नंगे पैर सावधान की अवस्था में खड़े हो। अपने हाथों को दोनों कूल्हों पर रखो और पंजों पर खड़े हो जाओ। घुटनों को बाहर की ओर*

निकालो और उनको धीरे-धीरे झुकाते हुए तथा दस तक गिनती-गिनते एड़ियों पर बैठ जाओ। कुछ देर रुको। एड़ियाँ सारे समय जमीन से ऊपर उठी रहनी चाहिए। पुनः दस तक गिनती गिनते हुए धीरे-धीरे ऊपर उठो और पुनः पहली स्थिति में आ जाओ। बैठते समय साँस निकालो तथा ऊपर उठते समय साँस भरो। बैठते समय कमर को सीधा रखो, उसे आगे की ओर मत झुकाओ और अपनी नजर सामने, सीधी रखो। इस कसरत को 12 बार दोहराओ।

इस व्यायाम से जाँघ, पंजे तथा टाँगों की पिंडलियाँ दृढ़ होती हैं।

आसन

आज योग के महत्त्व को सम्पूर्ण विश्व ने माना है। महर्षि पतंजलि के अनुसार दर्शाए योग के विभिन्न अंगों में आसन तीसरे स्थान पर है। आसन शरीर के बाहरी तथा आन्तरिक अंगों को स्वस्थ रखने की क्रियाएँ हैं। जिस स्थिति में आसानी से बैठकर शरीर स्थिर रहे तथा शरीर एवं मन को सुख प्राप्त हो उसको "आसन" कहते हैं।

आसन पूर्णतः एक भारतीय व्यायाम पद्धति है। इससे शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तथा आत्मिक, चतुर्मुखी विकास सम्भव है। आसन के लिए प्रातःकाल का समय सर्वोत्तम है। आसन करने से पूर्व निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें -

1. भूमि समतल हो और उस पर दरी, कम्बल आदि अवश्य बिछाएँ।
2. सामर्थ्य से ज्यादा या रुग्णावस्था में आसन न करें।
3. थक जाने पर थोड़ा विश्राम करें।
4. आसन को स्नान से पूर्व कर लें तो अच्छा है। आसन करने के कम से कम आधा घण्टा पश्चात् स्नान करें।
5. प्रातः शौच से निवृत्त होकर ही आसन करें।
6. यथासम्भव एकान्त व खुले स्थान पर आसन करें। सर्दी में खुले कमरे में करें।

7. *वस्त्र कम से कम तथा ढीले पहनें।*

8. *शुरू मंे प्रत्येक आसन में थोड़ा कम समय दें। फिर क्रमशः प्रतिदिन समय की अवधि बढ़ाते जाएँ।*

9. *आसनों को किसी जानकार व्यक्ति के मार्गदर्शन में करना चाहिए।*

10. *आसन के अन्त में शवासन करें।*

वैसे तो आसनों की संख्या और भी है। परन्तु यहाँ केवल कुछ प्रमुख व सरल आसन दिए जा रहे हैं। इनमें से आपको अपनी रुचि एवं आवश्यकतानुसार केवल 6 *का ज्ञान ही प्रथम सोपान परीक्षा में वांछित है।*

1. *शीर्षासन- यह सबसे उपयोगी तथा प्रसिद्ध आसन है। इसे करने के लिये चित्र में इसकी विभिन्न स्थितियों को दर्शाया गया है। इसे करने से पूर्व सिर के नीचे कपड़े की गोल गद्दी बनाकर रख लें। शुरू में इस आसन को सीखते समय दीवार का सहारा लिया जा सकता है। जिस क्रम में इसे शुरू किया है उसके विपरीत क्रम में पैरों को नीचे उतार कर तथा सिर को जमीन से उठाकर कुछ क्षणों के लिए सीधे खड़े हो जाओ ताकि रक्त का दौरा वापस ठीक हो जाए।*

लाभ- स्नायु संस्थान, मांस-पेशियाँ, पाचन-अंग मजबूत होते हैं, मस्तिष्क का विकास होता है, मुख पर तेज प्राप्त होता है। इससे नेत्र-ज्योति बढ़ती है, बालों का असमय पकना व झड़ना बन्द होता है। पाचन-शक्ति बढ़ती है, स्मरण-शक्ति का विकास होता है।

नोट- हृदय रोग, उच्च तथा निम्न रक्तचाप वालों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

2. *सर्वांगासन- जमीन पर सीधे लेटकर, हाथों को शरीर से सटाते हुए, हथेलियों को जमीन से छुएँ। फिर साँस छोड़ते हुए तथा दोनों पंजों को मिलाते हुए पैरों को धीरे-धीरे सीधा ऊपर की ओर उठाएँ। पहले कमर तक पैरों को उठाएँ, इसके बाद पीठ के*

उस भाग को जो जमीन पर हो, दोनों हाथों से पकड़ कर तथा सहारा देते हुए ऊपर उठाएँ ताकि कन्धों से कमर तक का सारा शरीर ऊपर की ओर एक सीध में हो जाए। पैरों को ऊपर उठा लेने पर, साँस लेते हुए और कमर को हाथों का सहारा देते हुए शरीर को अधिक से अधिक ऊँचा उठाने का प्रयास करें। ऐसा करने पर ठुड्डी गले के नीचे गड्ढे में लग जाएगी। आप अपनी दृष्टि को दोनों घुटनों के बीच मे केन्द्रित करें। फिर कुछ देर रुक कर साँस लेते व निकालते रहें। अन्त में साँस भरकर पैरों को अत्यन्त धीमी गति से नीचे ले आएँ और हाथों का सहारा भी हटा लें। नीचे आकर साँस भरते व निकालते रहें। शरीर को तनाव-रहित रखें।

लाभ- हृदय की धड़कन ठीक होकर सारे शरीर में रक्त-संचार होता है। भूख बढ़ती है, त्वचा कसती है, बालों का असमय सफेद होना व झड़ना रुकता है। लीवर व प्लीहा रोगरहित होते हैं। स्मरण शक्ति बढ़ती है, मुख पर कान्ति आती है। मन्दाग्नि, कब्ज, अजीर्ण, कंठ-रोग दूर होते हैं। सिर व नेत्र के रोग मिट जाते हैं।

नोट- उच्च या निम्न रक्तचाप वालों अथवा हृदय रोगी को यह आसन नहीं करना चाहिए।

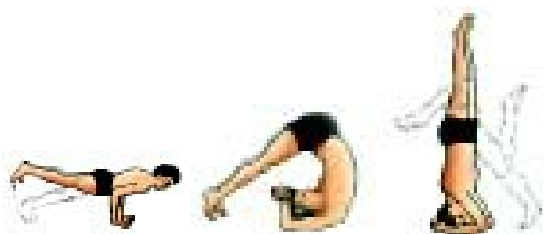
3.*हलासन- जमीन पर चित तथा शरीर को सीधा कर लेट जाएँ फिर टाँगों को बिना मोड़े, धीरे-धीरे बिल्कुल ऊपर उठाते तथा साँस भरते हुए उन्हें सिर की ओर ले जाकर पंजों को धरती पर टिका दें। इस बीच साँस को रोककर रखें या फिर धीरे-धीरे निकालते रहिए। नितम्ब ऊँचे रहने चाहिए। साथ ही दोनों हाथों को बराबर में से समेटकर सिर के साथ सटा दें। थोड़ी देर रुक कर तथा साँस निकालते हुए पैरों को धीरे-धीरे वापस पूर्वस्थिति में ले आएँ। हाथ भी वापस अपने स्थान पर आ जाएँ। इस क्रिया में घुटने मुड़ने नहीं चाहिए।*

लाभ- यह आसन मधुमेह का शत्रु है। इससे मुख पर तेज आता है व शरीर में लचक आती है। यह चर्बी को घटाकर शक्ति का संचार करता है। प्रमेह रोग को शान्त करता है। उदर, पीठ, गर्दन के लिए भी यह लाभकारी है।

4. *मयूरासन- इस आसन को करने का आकार मयूर (मोर) के समान होने के कारण इसे "मयूरासन" की संज्ञा दी गई है। इसको करने के लिए पहले घुटनों के बल जमीन पर बैठ कर थोड़ा आगे झुको। हथेलियों को जमीन पर मजबूती से जमाए रखो। फिर धीरे-धीरे पेट को कुहनियों पर लाओ और शरीर को कुहनियों पर ही*

साधो एवं टाँगांे को पीछे की ओर सीधे फैला दो। अब थोड़ी साँस अन्दर खींचकर दोनों टाँगों को एक साथ जमीन से थोड़ा ऊपर उठाओ। इस अवस्था में तुम्हारा शरीर सिर से पैर तक सीधा तथा जमीन के समानान्तर रहना चाहिए। इस सन्तुलन को 5-7 सेकेण्ड तक बनाए रखो। फिर पैर के अँगूठों को जमीन पर टेककर श्वाँस बाहर निकाल दो। धीरे-धीरे समय बढ़ाकर दो मिनट तक किया जा सकता है। इस आसन को मेज के सहारे किनारे पर भी कर सकते हो।

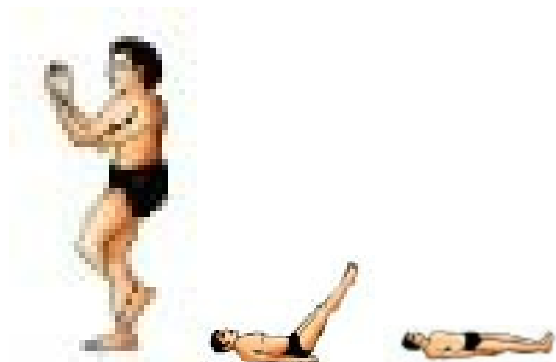
लाभ- पाचन-संस्थान सुधर कर जठराग्नि इतनी बढ़ जाती है कि कुछ भी खाया-पीया हजम हो जाता है। जिगर, तिल्ली, आमाशय, गुर्दांे की शक्ति व क्षमता बढ़ती है, स्फूर्ति आती है।

नोट- हार्निया, अपैन्डिसाइटिस और आँतों में जख्म वालों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

5. उत्तानपाद आसन- स्वास्थ्य के लिए इसे सर्वोत्तम आसन माना गया है। किसी समतल भूमि पर सीधे लेट जाओ। शरीर एकदम ढीला रहे। हाथों, जाँघों, और पैरों को नितम्बों के पास सटा कर रखो। अब धीरे-धीरे साँस भरते हुए पैरों को थोड़ा कड़ा कर सीधे रखते हुए धीरे-धीरे ऊपर उठाओ। पेट के स्नायुओं को भी सिकोड़ते रहो। पैरों को ऊपर ले जाकर थोड़ी देर रोक लें और साँस भी रोक लें। अब धीरे-धीरे साँस बाहर निकालते हुए पैरों को धीरे-धीरे नीचे लाओ साँस पहले ही भर लेना चाहिए। जब पैर जमीन पर आकर लग जाएँ तो एक मिनट शरीर को ढीला कर पड़े रहो। यकायक साँस भीतर न लें इस पूरी क्रिया को बार-बार दोहराओ।

लाभ- इससे अपच, भूख न लगना तथा कब्ज दूर होते हैं। तोंद पिचक जाती है। रक्त-विकार, पीलिया, सरदर्द दूर होता है। शरीर, जाँघें सुडौल होती हैं। पेट व पेड़ू शक्तिशाली होते हैं।

6. गरुड़ासन- सर्वप्रथम बिल्कुल तन कर सीधे खड़े हो जाओ। अब एक टाँग को आगे बढ़ाकर चित्र के अनुरूप दूसरी टाँग की जाँघ पर से होते हुए पिंडली पर लपेट

दो। अब दोनों हाथों को एक-दूसरे से लपेटते हुए प्रणाम की मुद्रा में जोड़ो। हाथ की अंगुलियों को नाक के पास ले आओ, फिर हाथों व पैरों को अदल-बदल कर कई बार करो।

लाभ:- हाथ तथा पैर अत्यन्त सक्षम होते हैं। पैरों की पिण्डलियों के दर्द दूर होते हैं। यह आसन साइटिका रोग में भी अत्यन्त लाभकारी है।

7. *शवासन- यह सब आसनों में सरलतम आसन है। दरी पर बिल्कुल सीधे लेट जाओ। पैर सीधे फैले तथा हाथ शरीर के समानान्तर रहे। हथेलियाँ जमीन की ओर रहें। पैरों को थोड़ा दूर, खुला भी रख सकते हैं। हाथों को भी शरीर से* 2 *या* 3 *इंच दूर रख सकते हो। अब शरीर को तनाव रहित बिल्कुल ढीला छोड़ दो। फिर पैरों की ओर से ध्यान देकर सोचो कि तुम्हारे पैर पूर्णतः निश्चेष्ट हो रहे हैं, फिर टाँगें, पिण्डलियाँ, जाँघें, कमर, पेट, छाती, गर्दन, मुख, सिर और अन्त में सम्पूर्ण शरीर एकदम शिथिल हो गया है। मन को श्वाँस की प्रक्रिया में लगाओ और स्वाभाविक रूप से साँस लो व निकालो। तुम कल्पना करो कि तुम एकदम शव के समान हो गए हो। इस समय तुम किसी भी प्रकार का तनाव व मानसिक संघर्ष न करो।*

लाभ- थकान दूर होकर सारा शरीर हल्का-फुल्का हो जाता है। मानसिक तनाव दूर होकर मन प्रसन्न रहता है। निराशा, कुण्ठा आदि दूर होते हैं।

नोट:- इस आसन को तीन मिनट तक करना चाहिए।

8. *धनुरासन- इसे करते समय शरीर का आकार खिंचे हुए धनुष जैसा हो जाता है। सर्वप्रथम जमीन पर पेट के बल लेट जाओ, दोनों पैर मिले हुए हों। अब दोनों टांगो को घुटने से मोड़ो। दोनों हाथों को पीछे की ओर बढ़ाकर टखनों को पकड़ो। अब साँस निकालते हुए धीरे-धीरे सिर तथा हाथों से पकड़ी दोनों टांगों को खींचो। सिर को पीछे की ओर ले जाने का प्रयत्न करो। फिर श्वास छोड़ते हुए शरीर को वापस ढीला*

छोड़ दो। इस प्रक्रिया को कई बार दोहराओ।

लाभ- मेरुदण्ड लचीला तथा सशक्त होता है। रीढ़ की हड्डी के स्नायु बलवान बनते हैं। पेट की चर्बी घटती है। पीठ व कमर का दर्द दूर होता है। पाचन क्रिया सुधरती है। पेट की गैस बनना समाप्त होती है। नाभि अपने स्थान पर रहती है। भुजाएँ व जाँघें पुष्ट होती हैं।

नोट:- हार्निया तथा उच्च रक्तचाप के रोगी को यह आसन नहीं करना चाहिए।

सूर्य नमस्कार

यह आसन बालक-बालिकाओं के सर्वांगीण विकास के लिए अनेक आसनों का मिला-जुला रूप है। सूर्य नमस्कार स्वयं में एक पूर्ण तथा वैज्ञानिक व्यायाम है। यह पद्धति वैदिक काल से ही विभिन्न रूपांे में आज भी देखी जा सकती है। इससे शरीर निरोग होता है, मन में उत्साह बढ़ता है, खिन्नता दूर होती है, मन में स्थिरता आती है, कोई विशेष थकान नहीं होती है तथा आराम व सुख का आभास होता है।

इन्हीं सब लाभों को देखते हुए तुमको इसका नियमित अभ्यास करना चाहिए। वैसे तो सूर्य नमस्कार बारह स्थितियों में पूरा होता है, परन्तु कई लोग इसे दस स्थितियों में भी करते हैं।

सूर्य नमस्कार आरम्भ करने से पूर्व निम्नलिखित कुछ जानकारियाँ आवश्यक हैं-

1. सूर्य नमस्कार सूर्योदय से थोड़ा पूर्व ही शुरू कर देना चाहिए ताकि सूर्य की प्रथम किरणें आपके शरीर पर पड़ सकें। सूर्य की प्रथम किरणें रोग विनाशिनी, बल व तेज प्रदान करने वाली, अमृततुल्य होती हैं।
2. आप उतने बार ही सूर्य नमस्कार करें, जितने से आपको थकान न हो।
3. सूर्य नमस्कार कठोर भूमि पर ही करना चाहिए।
4. कम से कम वस्त्र पहन कर ही सूर्य नमस्कार करना चाहिए। वैसे पुरुषों के लिये लंगोट व कच्छा ही सर्वोत्तम रहते हैं।
5. सूर्य नमस्कार करते समय मन को सभी प्रकार की चिन्ताओं से मुक्त रखना चाहिए।
6. सूर्य नमस्कार को जल्दी-जल्दी, एक के बाद दूसरा करना चाहिए। पूरे एक आसन चक्र में 15 सेकेण्ड से अधिक नहीं लगने चाहिए। नया अभ्यास

करने वाले शुरू में इसे पूरा करने में अधिक समय ही लगायेंगे। सूर्य नमस्कार की संख्या सुविधा अनुसार बढ़ाई जा सकती है।

7. *सूर्य नमस्कार जिस आसन से शुरू किया जाता है, उसी आसन पर लाकर समाप्त भी किया जाता है।*

8. *आसन करते समय यथासम्भव आँखें तथा मुँह बन्द रखें। केवल नाक द्वारा ही साँस लें।*

9. *तेज बुखार अथवा किसी तीव्र रोग के समय आसन करना हानिप्रद हो सकता है।*

10. *सूर्य नमस्कार के समय प्राणायाम भी हो जाता है। इसमें जब साँस भरी जाती है तो उस क्रिया को पूरक कहते हें और जब साँस को अन्दर रोककर रखना होता है तो वह क्रिया कुम्भक कहलाती है तथा जब साँस को बाहर निकालते हैं तो उसे रेचक क्रिया कहते हैं।*

सूर्य नमस्कार की विभिन्न स्थितियाँ

1. *पूर्व दिशा की ओर मुँह करके तनकर सीधे खड़े हो जाओ। दोनों पैरों की एड़ियो तथा पंजांे को मिलाकर रखो। दोनांे हाथों को मिलाकर नमस्कार की स्थिति में खड़े हो। मन को शान्त तथा चिन्ता रहित रखो। साँस को अन्दर भरो (पूरक क्रिया करो)।*

2. *हाथों को ऊपर उठाते हुए तथा कानों से सटाकर रखते हुए धीरे-धीरे पीछे की ओर ले जाओ। हाथों के साथ-साथ पूरा शरीर पीछे की ओर धनुषाकार में मुड़ जाना चाहिए। पैर अपने स्थान से न हिलें ('कुम्भक' स्थिति में रहो)।*

3. *'रेचक' क्रिया करते हुए दोनों हाथों को धीरे-धीरे नीचे सामने की ओर लाओ तथा झुकते हुए दोनों हथेलियों को पैरों के सामने जमीन पर समानान्तर टिका दो। घुटने मुड़ने नहीं चाहिए। नाक से घुटनोंको छूने का प्रयास करें।*

4. *प्राणायाम की 'पूरक' क्रिया करते हुए दायीं टांग को पीछे की ओर पूरी फैला दो व घुटने को जमीन पर टिका दो। बायाँ घुटना मुड़ी हालत में सामने ऊपर की ओर रहना चाहिए। हाथ पूर्ववत् जमीन के समानान्तर ही रहें। गर्दन तथा सिर को सामने ऊपर की ओर खींचकर रखो।*

5. *'कुम्भक' क्रिया के साथ अब बायीं टांग को दायीं टांग के पास लाकर सटा दो।*

सिर, टांगें व पूरा शरीर

एक सीध में जमीन से उठा हुआ रहेगा। नजर जमीन को देखेगी। शरीर का भार हथेलियों व पैर के पंजों पर होगा।

6. *अब 'रेचक' क्रिया करते हुए कुहनियों को मोड़कर पूरे शरीर को धीरे-धीरे जमीन पर लाओ। दोनों पैर, घुटने, छाती तथा माथा जमीन से छूने चाहिए, पर नाक नहीं। पेट को जमीन से ऊपर रखो तथा ठोड़ी को अन्दर खींचते हुए गर्दन से मिला दो।*

7. *हाथों को सीधा कर हथेलियों को जमीन पर टेकते हुए पेट, छाती, सिर को जमीन से ऊपर उठाओ तथा सीना सामने तानते हुए सिर को जितना हो सके, पीछे की ओर मोड़ो। आपके घुटने जमीन को छूते रहने चाहिए। यह स्थिति 'पूरक' क्रिया में करो।*

8. *घुटनों को सीधा करते हुए पीठ को ऊपर उठाओ। सिर को दोनों हाथों के बीच अन्दर की ओर लाओ। पैर का पूरा पंजा व हथेली जमीन से स्पर्श करती रहे। इस क्रिया को 'कुम्भक' में करो।*

9. *यह स्थिति चैथी के ही समान होती है, परन्तु उसका विलोम है अर्थात् इसमें बायीं टांग पीछे की ओर रहेगी और दायीं टांग घुटने पर से मुड़ी हालत में हाथों के पास रहेगी। घुटना ऊपर को रहेगा। इसे 'कुम्भक' क्रिया में करना है।*

10. *यह तीसरी स्थिति जैसी ही है। (पढ़िए तीसरी स्थिति) इसे 'कुम्भक' क्रिया में करना है।*

11. *यह दूसरी स्थिति के ही समान होगा। (पढ़िए दूसरी स्थिति) यह भी 'कुम्भक' क्रिया में होगा।*

12. *इसे पुनः प्रथम स्थिति के समान करना होगा। साँस को अन्दर रोकते हुए इसे करना होगा।*

अन्त में साँस बाहर निकालते हुए हाथ नीचे कर लो और आराम की स्थिति लो।

(य) स्काउट/गाइड को बटन टाँकना आना चाहिए।

(र) कैनवास/चमड़े के जूतों को साफ एवं पॉलिश करना।

(ल) प्राथमिक सहायता बॉक्स की जानकारी।

प्राथमिक सहायता (थ्पतेज ।पक)

किसी आकस्मिक दुर्घटना के समय डॉक्टर के आने से पूर्व रोगी को दी जाने वाली सहायता प्राथमिक सहायता कहलाती है।

इसके निम्नलिखित उद्देश्य हैं -

1. जीवन को बचाना,
2. स्वास्थ्य की पूर्व स्थिति पर पुनः पहँुचाने में सहायता देना।
3. स्थिति को और अधिक बिगड़ने से रोकना।

प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स

प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स में निम्नलिखित सामग्रियाँ होनी चाहिए -

1. गोल पट्टियाँ- 2.5 सेमी., 5 सेमी., 10 सेमी. व 15 सेमी. के 6 पैंकेट
2. तिकोनी पट्टियाँ- 4 पट्टियाँ 3. गाज-10 गाज
4. चिपकनी पट्टी (क्रैप बैण्डेज)-12 पट्टी 5. सेफ्टी पिन, 6. कैंची
7. चिमटी 8. डेटॉल 9. रूई का पैंकेट
10. खपच्ची 11. थर्मामीटर 12. ड्रापर 13. आई वाश कप 14. नपना गिलास
15. गर्म पानी की बोतल 16. सोडा वाईकार्ब या खाने का सोडा
17. टूर्नीकेट
18. अन्य आवश्यक दवाइयाँ - सादा नमक, पैंरासीटामॉल, पुदीन हरा, अमृत धारा, ग्लूकोज़, एलेक्ट्रॉल, बर्नाल, साबुन व तौलिया।

(व) प्राथमिक सहायता के सुनहरे नियम

1. जो काम जरूरी हो, उसे पहले करना चाहिए। 2. साँस रुकने पर बनावटी साँस देना चाहिए।
3. खून बहने से रोकना चाहिए। 4. सदमे का इलाज करना चाहिए।
5. जितना प्राथमिक चिकित्सा जानते हैं, उतनी हीकरनी चाहिए।
6. रोगी को तसल्ली देनी चाहिए। 7. ताजी हवा का प्रबन्ध करना

चाहिए।

8. भीड़ को हटाना चाहिए। 9. बिना जरूरत कपड़ों को नही उतारना चाहिए। 10. रोगी को शीघ्र अस्पताल पहुँचाना चाहिए।

प्रश्न

1. कसरत करने से शरीर को क्या लाभ होता है ?
2. कौन सा आसन सबसे बाद में करना चाहिए ?
3. बेडेन पावेल के कौन से व्यायाम में पैर खुलते हैं ?
4. प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स में क्या-क्या सामग्री होनी चाहिए ?

अभ्यास

1. प्रतिदिन प्रातः स्वच्छ स्थान में घूमने की आदत डाली जाए।
2. बी0पी0 की कसरतों का अभ्यास कराया जाए।

पाठ 11

अनुशासन

(अ) पेट्रोल सिस्टम (टोली का ज्ञान)

स्काउटिंग गाइडिंग में पेट्रोल या टोली की भूमिका महत्त्वपूर्ण है। स्काउटिंग/ गाइडिंग की यही विशेषता इसे अन्य संगठनों से पृथक स्वरूप प्रदान किए हुए हैं। यह टोली पद्धति बालक-बालिकाओं में चारित्रिक विकास, नेतृत्व, आत्मनिर्भरता, सहयोग तथा उत्तरदायित्व की भावना पैदा करती है। टोली की असफलता ट्रुप/ कम्पनी की असफलता होती है। बाल्यावस्था की एक विशेषता यह है कि इस आयु

वर्ग के बालक-बालिकायें अपनी-अपनी टोलियाँ बनाकर खेलना, बातें करना और कार्य करना पसन्द करते हैं। बच्चों की इसी प्रकृति को ध्यान में रखकर बी0पी0 ने स्वयं टोली विधि का प्रयोग अपने बाल्यकाल में तथा स्काउट के पहले शिविर में किया।

टोली विधि की विशेषता यह है कि इसमें प्रशिक्षण की इकाई एक टोली होती है। टोलियों के माध्यम से कार्य करना ही टोली विधि है। इसमें एक आयु वर्ग, मोहल्ला, गाँव तथा स्वभाव के 6 *से* 8 *स्काउट/गाइड अपनी टोली गठित करते हैं। टोली नायक/नायिका की नियुक्ति करते हैं। टोली नायक अपनी सहायता के लिए किसी सुयोग्य स्काउट/गाइड को स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टन की अनुमति से सहायक नियुक्त कर लेता/लेती है। टोली के प्रत्येक सदस्य को कोई न कोई उत्तरदायित्व सौंपा जाता है जो निम्नवत हो सकता है -*

01. *टोलीनायक*	02. *सहायक* (*सहनायक*)
03. *सचिव*	04. *खजाँची*
05. *भन्डारी*	06. *विनोदी*
07. *पुस्तकालयाध्यक्ष*	08 *हाइक लीडर*

टोली का नाम:- प्रत्येक टोली का कोई न कोई नाम रखा जाता है।

स्काउट टोली का नाम

*पशु-पक्षियों जैसे शेर टोली, चीता टोली, हाथी टोली या गुणों या प्रसिद्ध स्थानों के नाम पर रखा जाता है। गाइड टोली का नाम पुष्पों के नाम पर जैसे कमल टोली, गुलाब टोली, बेला टोली, आदि रखा जाता है। टोली के प्रत्येक सदस्य को एक नम्बर दिया जाता है। टोली नायक का नं*0 1 *तथा सहायक का नं*0 2 *होता है। शेष स्काउट/गाइड के नम्बर कद के क्रमानुसार दिए जाते हैं। प्रत्येक सदस्य को उसके नम्बर से भी बुलाया जा सकता है।*

टोली व टोलीनायक/सहायक की पहचान

स्काउट में टोली का प्रत्येक स्काउट अपनी कमीज की दोनों आस्तीनों पर शोल्डर के ठीक नीचे शोल्डर बैज तथा बायीं आस्तीन पर शोल्डर बैज के नीचे शोल्डर स्ट्रिप, जैसा वर्दी के भाग में उल्लेख किया गया है, (जिसके रंग बी0पी0 ने निर्धारित किये हैं) लगाएगा। इसके अतिरिक्त टोली नायक टोली के स्काउटों में

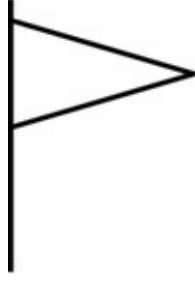
अपनी पहचान के लिए अपनी बांयीं जेब पर लगे प्रवेश बैज के दोनों ओर एक-एक हरे रंग की 6 *सेमी.लम्बी तथा* 1.50 *सेमी. चैड़ी दो खड़ी पट्टियाँ लगाएगा। सहायक* (*सैकेण्ड*) *ऐसी ही केवल एक पट्टी प्रवेश बैज के दायीं ओर लगाता है।*

गाइड में प्रत्येक गाइड अपनी कमीज की दोनों आस्तीनों पर शोल्डर के नीचे शोल्डर बैज (*जैसा वर्दी के भाग में उल्लेख किया गया है*) *लगाएगी। अपनी टोली का चिह्न* (*पुष्प या पुष्प का नाम*) *अपनी कमीज की बायीं जेब के ऊपर अथवा दुपट्टे पर इसी स्थान पर धारण करती है। यह टोली चिह्न* 4 *सेमी. व्यास वाले काले रंग की पृष्ठभूमि तथा हरे रंग के बार्डर से युक्त होता है। टोली नायिका टोली की गाइड्स में अपनी पहचान के लिए अपनी कमीज की बायीं आस्तीन पर कफ के ऊपर की ओर आस्तीन के चारों तरफ* 1.5 *सेमी. चैड़ी दो हरे रंग की पट्टियाँ एक-दूसरे से* 1 *सेमी. के अन्तर पर एक-दूसरे के ऊपर सिलाई कर लगाती हैं। सहायक* (*सेकेण्ड*) *आस्तीन पर कफ के नीचे के किनारे से* 1 *सेमी. की ऊँचाई पर उपरोक्तानुसार केवल एक ही पट्टी लगाती है।*

टोली का झण्डा

प्रत्येक टोली का अपना झण्डा होता है, जो सफेद रंग के त्रिभुजाकार कपड़े का बना होता है, जिसका आधार 20 *सेमी. तथा दोनों भुजायें* 30-30 *सेमी. की होती हंै। जिसके मध्य में लाल रंग से टोली के नाम का प्रतीक चिह्न* (*पशु-पक्षी या पुष्प*) *बना होता है। यह एक छोटे डण्डे पर लगता है। इसे टोलीनायक/टोलीनायिका लेकर चलता/चलती है। खाली समय में पेट्रोल कार्नर या तम्बू के बाहर लगा दिया जाता है।*

टोली का सिंहनाद/आदर्श वाक्य/आवाज

प्रत्येक टोली अपने नाम के अनुरूप पशु-पक्षी, पुष्प या गुण आदि का प्रतीक सिंहनाद आदर्श वाक्य या आवाज चुन लेती है। समय-समय पर इसी के माध्यम से वह अपना परिचय देती है। टोली के सदस्यों को अपनी टोली के नाम से सम्बन्धित पशु-पक्षी के गुण, आदत व स्वभाव के अनुरूप निनाद, अभिनय, गायन आदि भी तैयार करना चाहिए।

टोली का कोना (पेट्रोल कार्नर)

किसी मैदान या कमरे में जहाँ टोली के सदस्य इकट्ठा होते हैं, अपना सामान रखते हैं, प्रशिक्षण या अभ्यास करते हैं अथवा बैठक करते हैं उस स्थान को टोली का कोना (पेट्रोल कार्नर) कहते हैं। यदि टोली का अपना कमरा या उसमें स्थान है जहाँ सारी सामग्री भी रहती है, उसे स्काउट/गाइड की भाषा में स्काउट/गाइड क्लब रूम भी कहते हैं। अपने क्लब रूम में किसी आलमारी या सन्दूक में टोली से सम्बन्धित आवश्यक रजिस्टर, पुस्तकें, खेल का सामान, गैजेट्स आदि रख सकते हैं। दीवारो को पेट्रोल चिह्न, स्वनिर्मित चार्टों, प्रगति चार्ट, सूचना पट्ट आदि से सजा सकते हैं। ऐसे टोली के कोने का नाम पंचवटी, वृन्दावन, किष्किन्धा, गुलशन आदि रख सकते हैं।

टोली सभा (पेट्रोल इन कौंसिल)

टोली के सभी कार्य टोली नायक/नायिका के नेतृत्व में परस्पर विचार-विमर्श कर किए जाते हैं। इसमें पेट्रोल लीडर अपने विचारों को टोली के ऊपर थोपता नहीं है बल्कि टोली के हर सदस्य की आकांक्षा को ध्यान रखता/रखती है। इसके लिए टोली के सभी सदस्यों की बैठक कर सामूहिक निर्णय लिया जाता है। इसे ही टोली सभा (पेट्रोल इन कौंसिल) कहते हैं। इसमें पेट्रोल लीडर बैठक की अध्यक्षता करता/करती है तथा बैठक में लिए गए निर्णयों को पेट्रोल लीडर के माध्यम से स्काउट मास्टर/गाइड, कैप्टन या मान सभा तक पहुँचाया जाता है।

मर्यादा सभा (कोर्ट ऑफ ऑनर)

इसे टोली नायक परिषद, मान सभा, सी0ओ0एच0 आदि नामों से भी जानते हैं। मर्यादा सभा टोली विधि का अनिवार्य व अभिन्न अंग है। मर्यादा सभा-ट्रुप/कम्पनी लीडर, सहायक ट्रुप/कम्पनी लीडर और पेट्रोल लीडर्स से मिल कर बनती है। अनुशासन और दण्ड के मामलों को छोड़कर मर्यादा सभा में सहायक (सेकेन्ड) भी बुलाए जा सकते हैं। ट्रुप/कम्पनी लीडर या सहायक ट्रुप/कम्पनी लीडर या पेट्रोल

लीडर्स में से एक उस सभा का अध्यक्ष चुना जाता है और एक सदस्य सचिव का कार्य करता है। मर्यादा सभा में ट्रुप कम्पनी के क्रियाकलापों, वित्तीय व अनुशासनात्मक मामलों पर विचार-विमर्श व निर्णय लिए जाते हैं। स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टन व सहायक स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टन सलाहकार के रूप में मर्यादा सभा में प्रतिनिधित्व करते हैं।

प्रश्न

1. *टोली में अधिकतम कितने सदस्य हो सकते हैं?*
2. *टोली का नाम किस-किस पर रखा जा सकता है?़*

अभ्यास

1. *छः से आठ तक बच्चों के साथ मिलकर टोली का निर्माण करो और पेट्रोल कार्नर पर प्रार्थना झण्डा गीत का अभ्यास करें।*
2. *टोली के झण्डे का चित्र बनाओ।*
3. *टोली का गीत गाकर सुनाओ।*
4. *टोली के कोने में किए जाने वाले कार्यों की सूची बनाओ।*

(*ब*) ***सीटी तथा हाथ के संकेत***

कई बार स्काउट/गाइड को शिविर, हाइक, मैदानी खेलांे, रैलियों या अन्य अवसरों पर समस्त ट्रुप/कम्पनी अथवा पेट्रोल लीडर्स को बुलाना होता है। कई अवसरों पर मुँह से एक शब्द निकालंे या सीटी बजाए मात्र हाथ के इशारे से उन्हें बुलाना, रोकना या खड़ा करना होता है। इसके लिए विभिन्न प्रकार के हाथों के इशारे व सीटी के इशारे किए जाते हैं। इन इशारों का ज्ञान स्काउट/गाइड को होना आवश्यक है तभी वे प्राप्त इशारों के अनुसार कार्यवाही कर सकेंगे।

सीटी के संकेत– ○ छोटी सीटी —— लम्बी सीटी

संकेत	अभिप्राय
1. एक लम्बी सीटी (–)	सावधान, आदेश की प्रतीक्षा करें।
2. लगातार छोटी–छोटी सीटियाँ (0 0 0)	दौड़कर एकत्र हो जाओ।
3. लगातार एक छोटी एक बड़ी सीटी (0–0–0–0–0)	खतरा है, तैयार हो जाओ।
4. तीन लम्बी सीटियाँ (– – –)	विसर्जन, तितर–बितर हो जाओ।
5. तीन छोटी एक लम्बी सीटी (0 0 0 –)	टोली नायक को बुलाने के लिए।
6. चार छोटी एक लम्बी सीटी (0 0 0 0 –)	दल नायक को बुलाने के लिए।
7. तीन छोटी दो लम्बी सीटी (0 0 0 – –)	स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टन को बुलाने के लिए।

टिप्पणी :– (1) प्रत्येक सीटी के पहले एक लम्बी सीटी "सावधान" की बजानी चाहिए।
(2) आवश्यकता होने पर ही सीटी का प्रयोग किया जाना चाहिए।

हाथ के संकेत

संकेत	अभिप्राय
1. चेहरे के सामने हाथ को दायें–बायें हिलाना	जैसे थे
2. हाथ को सिर के ऊपर सीधा खड़ा करना, हथेली सामने की ओर रहे।	रुक जाओ, ठहरो।
3. मुट्ठी बन्द करके हाथ को कुहनी से मोड़कर कमर और कन्धे के बीच हिलाना	दौड़कर आओ।
4. कंधे की सीध में दोनों हाथ दायें–बायें फैलाना हथेली नीचे की ओर	एक कतार में खड़े हो जाओ।
5. दोनों हाथों को कुहनी से मोड़कर दायें–बायें ऊपर उठाना, हथेली सामने की ओर, मुट्ठी बन्द हो।	अपनी कतार में खड़े हो जाओ।
6. दोनों हाथों को कुहनी से मोड़कर सामने इस प्रकार फैलाना कि हथेली एक–दूसरे के सामने तथा समानान्तर रहे।	दो कतार में आमने–सामने मुँह करके खड़े हो जाओ।
7. दोनों हाथों को फैलाकर सामने इस प्रकार हिलाना कि एक गोला बने	गोलाकार खड़े हो जाओ।
8. दोनों हाथों को लहराते हुए पीछे से सामने कंधे की सीध तक लाना, हथेलियाँ आमने–सामने रहें।	आगे बढ़ो।
9. हाथों को कुहनी से मोड़कर सीने के सामने इस प्रकार लाते हैं कि हथेली नीचे की ओर तथा अंगुलियाँ एक–दूसरे को छूती रहें।	तितर–बितर हो जाओ।

प्रमुख कमाण्ड

हिन्दी	*अंग्रेजी*
लाइन बन	Fall in

गिनती कर	Number
एक से दो तीन - - - तक गिन	Number by two's three's
धीरे चल	Slow March
तेज चल	Quick March
दौड़ के चल	Double March
थम	Halt
कदम ताल	Mark time
दायें से	By the Right
बायें से	By the Left
गिनती कर	Count by the number
जैसे थे	As you like
सामने देख	Eyes front
दायंे देख	Eyes Right
सैल्यूट	Salute
सज जा	Dress up
लीडर के पीछे चल	Follow the leader
स्वस्थान	Break off
विसर्जन	Dismiss

पाठ 12

रस्सी

रस्सी के कार्य प्रत्येक नागरिक को चाहे वह शिक्षक हो, डाक्टर हो, वकील हो, किसान हो, गृहस्थ हो, मजदूर अथवा किसी भी पेशे से जुड़ा हो, उसे कहीं न कही वर्तमान समय में भी गाँठ लगाने की आवश्यकता पड़ती है। स्काउट/गाइड को शिविर में या अन्य व्यक्तियों को गाँव अथवा शहर में दैनिक जीवन में विशेषकर सामान बाँधने, पानी भरने, दूसरों की सहायता करने या पशुओं को बाँधने जैसे कार्यों में

गाँठें बाँधने की आवश्यकता पड़ती है। प्रारम्भिक स्तर पर रस्सी की जानकारी, उनके सिरों को सुरक्षित करना तथा प्रथम सोपान की गाँठें जानना आवश्यक होगा। इसके लिए सर्वप्रथम रस्सी के बारे में जानना जरूरी है, रस्सी की अनेक किस्में हैं, जैसे - सन, सूत, बान, नारियल, रेशम, नायलॉन आदि। (1) *गाँठें: उपरोक्त में से किसी को भी बनाने के लिए, उस पदार्थ के रेशों को लपेटने से धागे बनते हैं।* (2) *लड़ें: कई धागों को बल लगाने, ऐंठने या बल लगाने से लड़ें तैयार हो जाती हैं।* (3) *रस्सा: दो, तीन या चार लड़ों के उमेठने से रस्सी या रस्सा तैयार हो जाता है। रस्से - रस्सियों के प्रकार:* (1) *दुलड़ी रस्सी: यह आमतौर पर पतली रस्सी होती है। इसका प्रयोग चारपाई बनाने या मचान बाँधने में किया जाता है।* (2) *तिलड़ी रस्सी: इसमें तीन लड़ें होती हैं। यह दुलड़ी रस्सी से मजबूत होती है।* (3) *चैलड़ी रस्सी: इसमें चार लड़ें होती हैं। यह अच्छी और मजबूत होती है। आवश्यकता के अनुसार अधिक लड़ों का रस्सा बनाया जा सकता है। रस्सी के हिस्से: स चुस्त हिस्सा: काम में लिया जाने वाला हिस्सा चुस्त हिस्सा कहलाता है। उसके सिरों को चुस्त सिरा कहते हैं। स सुस्त हिस्सा: काम में न लिया जाने वाला हिस्सा सुस्त हिस्सा कहलाता है तथा इसके सिरों को सुस्त सिरा कहते हैं। स मोड़: रस्से का घुमाव - मोड़ है। इसे बनाने के लिए रस्से के चुस्त सिरे को मोड़कर रस्से के सुस्त हिस्से के पास रखना पड़ता है। स फंदा: रस्सी के चुस्त सिरे को, रस्सी के सुस्त हिस्से के ऊपर रखे जाने पर बनी शक्ल फन्दा कहलाती है, ये दो प्रकार के हैं -* (1) *ऊपरी फंदा: जब रस्सी के चुस्त सिरे को रस्सी के सुस्त भाग पर रखा जाएगा तब उसे ऊपरी फंदा या उध्र्वहस्त घेरा कहा जाएगा।* (2) *नीचे का फंदा: रस्सी के चुस्त सिरे को जब सुस्त हिस्से के नीचे रखा जाएगा तब वह नीचे का फंदा या अधोहस्त घेरा कहलाएगा। जीवन डोरी: स्काउट की पूरी यूनीफॉर्म में जीवन डोरी बहुत जरूरी है। वह किसी भी समय*

किसी की प्राणरक्षा में काम आ सकती है, इसीलिए इसे जीवन डोरी कहा गया है। इसकी लम्बाई कम से कम 3 *मीटर तथा मोटाई* 2.5 *सेमी. होनी चाहिए। इसके सिरे सुरक्षित होने चाहिए।*

गाँठों के गुण: स्काउट्स/गाइड्स की गाँठें साफ-सुथरी होती हैं। इसके 3 *गुण हैं -*

1. *जल्दी और आसानी से लग जाती है।*

2. *अपने आप नहीं खुलती।*

3. *खोलने पर आसानी से खुल जाती है।*

(अ) रस्सी के सिरे को सुरक्षित करना

रस्सी को काटते ही उसकी लड़ें खुल जाती हैं जिससे उसका कुछ भाग बेकार हो जाता है इसलिए रस्सी के सिरों को सुरक्षित करना आवश्यक है, सिरों पर गाँठ का प्रयोग न कर किसी विधि से उसे सुरक्षित करना चाहिए। नायलॉन व टेरिलीन की रस्सी को काटने से पूर्व आँच में पिघलाकर सुरक्षित कर लेना चाहिए। सूत, जूट, नारियल आदि की रस्सी के सिरों को सुरक्षित करने की निम्नलिखित विधियाँ हैं:-

1. *जिस सिरे को सुरक्षित करना हो उसके ऊपर एक मजबूत मोटा धागा लेकर एक लूप बना लें और धागे के दूसरे सिरे को आवश्यकतानुसार लपेट लें। अन्त में इस सिरे को लूप में डालकर उसे खींच लें, शेष धागा काट दें।*

2. *जिस सिरे को सुरक्षित किया जाना है उस पर धागे से कसकर डॉक्टरी गाँठ लगा दें। दूसरी डॉक्टरी गाँठ पहले से विपरीत लगाएँ। इस प्रकार रस्सी के आगे-पीछे कई गाँठें लगाकर शेष धागा काट दें।*

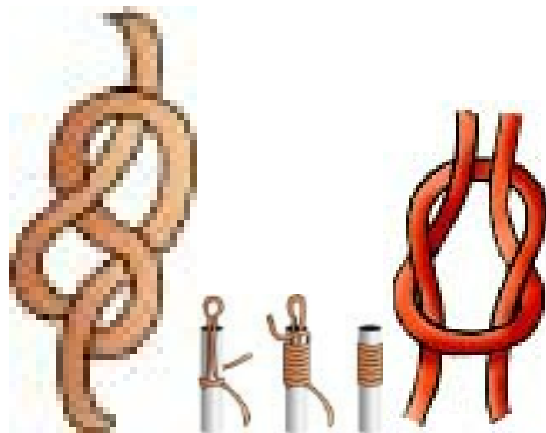
3. *रस्सी की लड़ों को थोड़ा सा खोलकर उनमें से एक लड़ पर धागे का मोड़ बनाकर डाल दें। अब सभी लड़ों को साथ लेकर धागे के बड़े सिरे से उनमें तीन-चार बार कस कर लपेटे लगा दें। अन्त में इसी धागे को लूप में डाल दें तथा पहले सिरे में कस दें, शेष धागा काट दें।*

4. *क्राउन नाट से भी रस्सी के सिरे सुरक्षित किए जा सकते हैं।*

5. *सादी गाँठ तथा अष्टाकार गाँठ से भी अल्पकाल के लिए सिरे सुरक्षित किए जा सकते हैं।*

(ब) प्रथम सोपान की गाँठें एवं इन्हें लगाने की विधि

1. *रीफ नाट - इसे डॉक्टरी या चपटी या चैकोर गाँठ भी कहते हैं। यह गाँठ चुभती नहीं है। इसीलिए डाक्टर पट्टी के दोनों सिरों को इसी गाँठ से बाँधते हैं। दो समान मोटाई की रस्सियों जिन पर खिंचाव बराबर रहता है, को जोड़ने तथा पार्सल बाँधने के काम में प्रयोग की जाती हैं।*

विधि - रस्सी के दोनों सिरों को अलग-अलग दोनांे हाथों में लें। दायें हाथ वाली रस्सी को बायें हाथ वाली रस्सी के ऊपर रखकर एक सादी गाँठ लगाते हंैं। अब बायंे हाथ वाले सिरे को दाहिने हाथ वाले सिरे पर रखकर सादी गाँठ लगा दें। बस गाँठ तैयार हो गई।

वहीं जुलाहा गाँठ खूँटा गाँठ मछुआ गाँठ

2. *शीट बैन्ड - इसे पाल बन्ध, सन्धि गाँठ व जुलाहा गाँठ भी कहते हैं। यह दो असमान मोटाइ एक गीली व सूखी कपड़े किनारों के साथ रस्सी को बाँधने के काम*

आती है। जुलाहा लोग तागा टूट जाने पर इसी गाँठ का प्रयोग करते हैं इसीलिए इसे जुलाहा गाँठ भी कहते हैं।

विधि:- मोटी रस्सी के सिरे को मोड़कर अपने बायंे हाथ में लें। पतली रस्सी के सिरे को बायंे हाथ वाले फंदे में नीचे से ऊपर निकालें। अब बांयें हाथ वाले फंदे के चारों ओर चक्कर लगाकर पतली रस्सी के हिस्से के नीचे से निकालकर सिरा व रस्सी को खींच लें। शीट बैन्ड तैयार हो गई।

3. *क्लोव हिच:- इसे खूँटा फाँस, नाग फाँस भी कहा जाता है। यह बंधनों के शुरू करने और समाप्त करने के काम में लायी जाती है। घरों में जानवरों के बाँधने, छप्पर बाँधने, पुल बनाने, सीढ़ी या मचान बनाने आदि में इसका प्रयोग किया जाता है।*

विधि- एक ही रस्सी के दो फंदे बनाओ। एक ऊपरी फंदा (ओवर हैण्ड लूप) और दूसरा नीचे का फंदा (अन्डर हैण्ड लूप) तैयार करो। अब ऊपरी फंदे को नीचे वाले फंदे के नीचे रख दो। उसी स्थिति में किसी खूँटे में डाल दो। खूँटा फाँस तैयार हो गई।

इसी फाँस को यदि पेड़ के तने, जमीन में गड़ी बल्ली या पोल में बाँध्ाना हो तो रस्सी को इस प्रकार पकडे़ं कि उसका बड़ा भाग बायंे हाथ में हो और छोटा भाग दाहिने हाथ में रहे। अब दाहिने हाथ से खम्भे या पेड़ के चारों ओर रस्सी को चक्कर लगाते हुए बायंे हाथ की रस्सी के नीचे से निकालते हुए पुनः एक चक्कर लगायें और चक्कर लगाने वाली रस्सी के हिस्से नीचे से निकाल कर कस दें।

4. *फिशर मैन नाट - इसे मछुआ गाँठ, लाटा फाँस भी कहते हैं। यह दो गीली या फिसलने वाली रस्सियों को जोड़ने के काम में लायी जाती है। यदि उन रस्सों या रस्स्यिों के गीले होने की सम्भावना हो उस वक्त भी इस गाँठ को प्रयोग करते हैं। मछुआरे लोग मछली पकड़ने वाले जाल में इसी गाँठ का प्रयोग करते हैं। लोटा या गलेदार भारी बर्तन को उठाने में भी इसका प्रयोग करते हैं।*

विधि- एक ही रस्सी के दोनों सिरों को दोनांे हाथ में लें। अब दाहिने हाथ वाले सिरे को बायंे हाथ और बायें हाथ वाले सिरे को दाहिने हाथ में लेकर इन सिरों को कुछ दूरी तक ले जायं। फिर दोनो सिरों से बीच में रस्सी करके अलग-अलग एक-एक साधारण गाँठ लगा दें। इन सिरों को खींच दें, अब गाँठ तैयार हो गई।

5. *शीप शैन्क- इसे लघुकर फाँस भी कहते हैं, यह पूर्ण गाँठ नहीं है, आवश्यकता से ज्यादा लम्बी रस्सी को या बीच में से कहीं कमजोर पड़ी रस्सी को अस्थाई मजबूती देने अथवा दोनों सिरों से बँधी काफी ढीली रस्सी को बिना खोले अस्थाई रूप से कसने में इस फाँस का प्रयोग किया जाता है। यह तभी तक मजबूत बना रहती है, जब तक इस पर तनाव रहता है।*

विधि- यह फाँस दो मोड़ (बाइट) तथा दो फँदांे (लूप) से बनाई जाती है। रस्सी को जितना या जिस जगह से छोटी या मजबूत करना है

पर रस्सी को तीन लड़ों में कर लो, इस प्रकार इस रस्सी में दो मोड़ बन जायेंगे। दोनों तरफ मोड़ों पर अर्द्ध फाँस लगा दो। ध्यान रहे कि अर्द्ध फाँस इस प्रकार लगाएँ कि मोड़ उनसे इतना बाहर की ओर रहे कि खिंचाव पड़ने पर मोड़ अर्द्ध फाँस से निकल न जाए।

6. *बोलाइन- इसे ध्रुव गाँठ, अटल गाँठ भी कहा जाता है। यह प्राण रक्षा गाँठ कहलाती है। पानी में डूबने वाले को बचाने के लिए, धुएँ की घुटन से बेहोश व्यक्ति को बाहर खींचने, जानवरों के गले में रस्सी बाँधने के लिए इस गाँठ का प्रयोग करते हैं।*

विधि:- रस्सी के सुस्त भाग पर एक ओवर हैण्ड लूप लगाते हैं। अब चुस्त सिरे को लूप के अन्दर नीचे से ऊपर ले जाते हुए बाएँ हाथ के सुस्त हिस्से का एक चक्कर लगाकर ऊपर से उसी लूप के अन्दर डाल देते हैं और फिर उसे कस देते हैं।

7. *राउण्ड टर्न एण्ड टू हाफ हिचेज* (*गोल चक्कर तथा दो अर्द्ध फाँस*):- *यह फाँस टेन्ट के खूँटे से रस्सी बाँधने, पेड़ की डालियों पर अथवा छत के हुक में रस्सी डालकर झूला बनाने या छप्पर की बल्ली आदि में रस्सी बाँधने के काम आती है।*

विधि:- जिस स्थान पर इस फाँस को लगाना है, उसके चारों ओर रस्सी का पूरा एक गोल चक्कर लगा दो। फिर सुस्त भाग पर चुस्त सिरे से एक अर्द्ध फाँस लगा दो और फिर एक दुबारा अर्द्ध फाँस लगा दो। बचे हुए रस्सी के सिरे को पतले धागे से बाँध दो।

(*स*) *शीयर लैसिंग - डन्डांे को बाँध कर लम्बा करके या कैंची बनाने अथवा दो पतले या कमजोर डन्डांे को आपस में बाँधकर मजबूती देने के लिए किया जाता है।*

विधि - दो डन्डांे को बाँधने या कैंची बनाने के लिए दोनों सिरांे को बराबर समान्तर रखो। किसी एक किनारे पर रस्सी की खूँटा फाँस लगाओ। अन्त में खूँटा फाँस लगाकर समाप्त कर दो। यदि डन्डों को जोड़कर बड़ा करना है तो एक-दूसरे के विपरीत सिरे एक-दूसरे के ऊपर-ऊपर 3 *फिट ले जाकर दोनों लाठियों के दोनो सिरों पर उपरोक्त के अनुसार बन्धन लगाएँ।*

प्रश्न

1. *अच्छी गाँठ की विशेषताएँ बताओ।*

2. *जीवन रक्षा डोरी की लम्बाई व मोटाई बताओ।*

3. *स्थाई फन्दा बनाने के लिये कौन सी गाँठ लगाते हैं*?

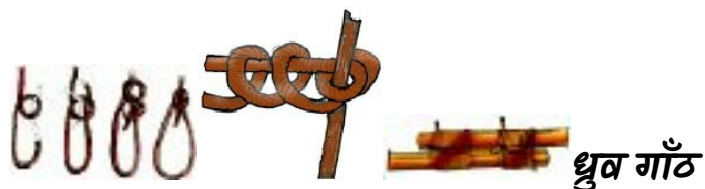
अभ्यास

1. *रस्सी के सिरों को सुरक्षित करने का अभ्यास कराएँ*।

2. *गाँठों के खेल कराएँ*।

3. *आँख बन्द करके गाँठें लगाने का अभ्यास कराएँ*।

(*द*) *घर के लिए उपयोगी गैंजेट्स/हस्तकला सामग्री बनाना*

ध्रुव गाँठ

एक चक्कर दो अर्द्ध फँास

शीयर लैसिंग

गैंजेट्स बालक-बालिकाआंे को सुनियोजित, सुव्यवस्थित तथा कम से कम साधनों में स्वावलम्बी जीवनयापन करने का सुनहरा अवसर स्काउट/गाइड प्रशिक्षण में उपलब्ध होता है। शिविरों में रहते समय या हाइक या बाहरी भ्रमण पर जाते समय अपनी दैनिक जीवनोपयोगी सामग्री को सुव्यवस्थित ढँग से रखने के लिए लाठी, डँडे, लकड़ी के टुकडांे, पेड़-पौधों की डालियों आदि की सहायता से हम वस्तुओं को रखने के लिए जो आधार तैयार करते हैं उन्हें गैंजेट्स कहते हैं। कपड़ा स्टैण्ड, बर्तन स्टैण्ड, बाल्टी स्टैण्ड, जूता स्टैण्ड, लालटेन स्टैण्ड, चूल्हा स्टैण्ड, मोमबत्ती स्टैण्ड जैसे गैंजेट्स का निर्माण हम सहजता से कर लेते हैं। इससे जहाँ स्काउट गाइड हस्तकौशल में दक्ष होते हैं, वहीं उनमें श्रम के प्रति निष्ठा तथा कम से

कम साधनों में सुव्यवस्थित जीने का तरीका ढूँढ़ लेते हैं। स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टन इसके लिए प्रत्येक स्काउट/गाइड को प्रेरित करते हैं कि वे अपने पेट्रोल कार्नर व तम्बू मंे अधिक से अधिक गैजेट्स का प्रयोग करें।

हस्तकला सामग्री - बढ़ती हुई जनसंख्या तथा शिक्षा के अनियन्त्रित व उद्देश्यहीन विस्तार के परिणामस्वरूप बेरोजगारी की समस्या बढ़ती जा रही है, ऐसी स्थिति में स्वरोजगार परक शिक्षा दिए जाने

की आवश्यकता है। स्काउट/गाइड प्रशिक्षण इसका सशक्त माध्यम है। स्काउट/गाइड शिक्षा में दक्षताएँ इसी निमित्त रखी गई हैं कि प्रत्येक बालक/बालिका आत्मनिर्भर बनें। बचपन से ही हस्तकला की वस्तुएँ बनाना सीखंे। घर में बिजली का फ्यूज उड़ जाने से हमें तब तक अन्धेरे में रहना पड़ता है जब तक कोई इलेक्ट्रीशियन न आ जाए। चाहे टी0वी0 हो या पंखा, गैस का चूल्हा हो या अन्य उपकरण, तकनीशियन आने तक हमें इस सेवा से वंचित रहना पड़ता है।

अतः प्रत्येक स्काउट/गाइड को सामान्य कार्यों तथा हस्तकला की जानकारी होनी चाहिए ताकि समय और धन की बचत की जा सके। हस्तकलाओं में कताई-बुनाई, सिलाई, मशीन की सफाई, मशीन में तेल देना, घर के छोटे-छोटे काम व मरम्मत के काम जैसे बल्ब बदलना, ट्यूब बदलना, फ्यूज बाँधना, प्लग बदलना, गैस चूल्हा ठीक करना, स्टोव व पैट्रोमैक्स की सफाई व मरम्मत करना, छोटा-मोटा बढ़ईगीरी का कार्य करना, औजारों पर धार लगाना, घर की पुताई व रंगसाजी करना, सजावट की चीजें बनाना, चटाई, कालीन आदि बनाना, खिड़की के शीशे बदलना, चारपाई बुनना, पुस्तकों पर जिल्द चढ़ाना, लिफाफे, मोमबत्ती, चॉक बनाना, पानी के नल का वाशर बदलना, फुलवारी व किचन गार्डेन की देखरेख, साइकिल व घड़ी की मरम्मत इत्यादि दस्तकारी के कार्य तथा घर के लिए कुछ उपयोगी गैजेट्स

बनाने चाहिए जैसे - सजावट की चीजें, बुक शैल्फ, जूता स्टैण्ड, बर्तन रखने का गैंजेट आदि।

प्रश्न- 1. *शिविर में प्रयुक्त होने वाले 5 गैंजेट्स के नाम लिखो।*

अभ्यास

1. *हस्तकला सम्बन्धी सामग्री का निर्माण कराया जाए।*

2. *शिविर के उपयोगी गैंजेट्स तैयार कराए जाएँ।*

पाठ 13

सेवा

समाज सेवा स्काउटिंग का समाज सेवा से निकट का सम्बन्ध है। समाज सेवा के कार्यों से सम्बन्धित क्षेत्र के लोगों को लाभ तो मिलता ही है साथ ही निःस्वार्थ भाव से की गई सेवा से स्काउट/गाइड को प्रसन्नता होती है। प्रत्येक स्काउट गाइड को कोई न कोई सेवा कार्य अवश्य करना चाहिए। समाज सेवा के कार्य विभिन्न स्थानों पर आवश्यकतानुसार किए जा सकते हैं। 1. स्काउट/गाइड अपने विद्यालय में अपने स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टन की देखरेख में एक सप्ताह तक सेवाकार्य करेंगे, जिसमें विद्यालय की सफाई, बागवानी, विद्यालय की सजावट सम्बन्धी कार्य करेंगे।

2. *स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टन के निर्देशन में अपने स्काउट/गाइड मुख्यालय एवं सार्वजनिक स्थल पर स्वच्छ भारत मिशन के अन्तर्गत स्वच्छता अभियान चलाएँगे। दीवारों पर स्लोगन लिखेंगे और कचरा निस्तारण के लिए डिब्बे रखने के लिए प्रेरित करेंगे। प्रश्न* 1. *विद्यालय के बगीचे में जाड़े के मौसम में लगाए जा सकने वाले किन्हीं तीन पौधों के नाम बताइए* ? 2. *विद्यालय में हो सकने वाले तीन सेवाकार्यों के नाम बताइए। अभ्यास* 1. *अनुपयुक्त सामग्री से अपनी कक्षा के लिए सजावट की सामग्री तैयार करें। प्राथमिक सहायता व विभिन्न उपचार कटना एवं खरोंच लगना कटना: किसी धारदार चीज से शरीर का कोई अंग कटने पर उपचार से पहले अपने हाथों को किसी कीटाणुनाशक साबुन या डिटॉल से साफ कर लेना चाहिए। उपचार: कटे भाग को साफ पानी या नहाने के साबुन अथवा लाल दवा के हल्के घोल से अच्छी तरह साफ कर देना चाहिए। घाव को स्वच्छ कीटाणुरहित रूई या कपड़े से सुखाकर साफ धुले कपड़े की गीली गद्दी बनाकर पट्टी बाँध देनी चाहिए। घाव पर डेटॉल या कोई अन्य कीटाणुनाशक औषधि लगाने से जख्म तेजी से भरता है। कम कटे स्थान पर ''बैण्ड-एड" लगाना ठीक है। खरोंच लगना: शरीर के अंग की किसी वस्तु या जमीन से रगड़ लगने पर केवल त्वचा के जगह-जगह*

से कट जाने या छिल जाने को ''खरोंच लगना" कहते हैं। इसमें कटने के समान खून नहीं बहता। केवल खून की दो-चार बँूदंे ही निकल सकती हैं।

उपचार: खरोंच वाले स्थान पर से मिट्टी आदि (यदि लगी हो) को साफ कपड़े से हटाकर स्वच्छ पानी से धो देना चाहिए। फिर उस स्थान पर टिंचर आयोडीन अथवा स्प्रिट लगा देनी चाहिए। गहरी खरोंच पर ठण्डे पानी की पट्टी बाँध देने से भी आराम मिलता है। पट्टी को गीला करते रहना चाहिए।

जलना- गरम आग, धातु, बिजली का तार छू जाने, तेजाब, कास्टिक सोडा, अमोनिया तथा चूने आदि से शरीर जल जाता है। किन्तु शरीर के किसी अंग पर खौलता हुआ पानी, दूध, चाय, घी या तेल गिर जाए अथवा तेज भाप लग जाए तो वह अंग झुलस जाता है।

उपचार - साधारण रूप से जलने या झुलसने पर ठण्डे पानी का प्रयोग करना चाहिए। जले या झुलसे भाग को ठन्डे पानी अथवा बर्फ के पानी में रखना चाहिए। बाद में स्वच्छ कीटाणुरहित सूखी पट्टी बाँध देनी चाहिए। फफोले पड़ जाने पर उन्हे फोड़ना नहीं चाहिए। जले स्थान पर तेल या लोशन नहीं लगाना चाहिए। अत्यधिक जल जाने पर सदमे की हालत में पहले सदमे का इलाज करना चाहिए। रोगी को कम्बल से ढक देना चाहिए। यदि वह होश में है तो उसे पीने में गर्म तथा मीठी चाय देनी चाहिए तथा डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

नकसीर/नाक से खून बहना - नकसीर न तो प्राणघातक होती है और न ही इससे साधारणतः कोई विशेष हानि ही होती है।

उपचार - रोगी के गर्दन तथा छाती के ऊपर वाले सभी कपड़े ढीले कर दो। रोगी को बैठने तथा मुँह से साँस लेने को कहो। रोगी की दोनांे भुजाओं को सिर से ऊपर उठाओ तथा सिर को थोड़ा पीछे की ओर झुकाओ। उसके नाक, गर्दन, पीठ और सिर पर बर्फ अथवा ठण्डे पानी की गद्दी रखो। पैरों को गर्म गुनगुने पानी में रखिए। रोगी को बराबर हवा में रखो और उसे किसी भी हालत में पीठ के बल मत लिटाओ अन्यथा उसके खून से श्वासनली रुक सकती है। यदि फिर भी खून का बहना बन्द न हो तो तुरन्त डॉक्टर को दिखाओ।

प्रश्न

1. *जलना एवं झुलसना में क्या अंतर है* ?

2. *नकसीर/नाक से खून बहने की दशा में क्या उपचार करेंगे* ?

(स) घर में सेवाकार्य

प्रत्येक स्काउट/गाइड का कर्तव्य है कि वह अपने अभिभावक की देखरेख में एक सप्ताह तक निम्नांकित कार्यों में सहयोग प्रदान करें।

1. घर पर भोजन बनाकर सबको खिलायें तथा भोजन बनाने व खिलाने की भारतीय पद्धति को जानें।

2. पीने व अन्य प्रयोग हेतु नल, कुएँ आदि से पानी भर कर लाएँ तथा इसे साफ, धुले बर्तनों में ढककर रखें।

3. घर तथा आस-पास की पूरी सफाई रखें। घर में झाड़ू लगाना

सीखें, घर के जालों को साफ करें, फर्श पर पोछा लगाएँ या कच्ची फर्श होने पर उसकी लिपाई करें।

4. घर में सूखे कचरे और गीले कचरे को अलग-अलग रखने के लिए दो डिब्बों की व्यवस्था कराएँ। नीले डिब्बे में सूखा कचरा और हरे डिब्बे में गीला कचरा डालें और प्रतिदिन उनको यथास्थान निस्तारित करें।

प्रश्न

1. सूखा कचरा किस रंग के डिब्बे में डालोगे ?

2. घर में सफाई अभियान कितने दिनों तक चलाना आवश्यक है ?

विभिन्न क्रिया-कलापों में भाग लेना

प्रत्येक स्काउट्स/गाइड्स को निम्नांकित में से किन्हीं दो क्रियाकलापों में भाग लेना होता है-

1. *स्काउट/गाइड के नियम से सम्बन्धित किसी एक बिन्दु से जुड़ी सेवा करना व उसकी रिपोर्ट स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टन को प्रस्तुत करें। जैसे-सर्वधर्म प्रार्थना सभा का आयोजन, विभिन्न धर्म स्थलों पर जाकर उनके बारे में धार्मिक जानकारी कर धार्मिक सहिष्णुता, निकट के अस्पताल में जाकर मरीजों की सेवा इत्यादि कार्य करना।*

2. *प्रकृति अध्ययन की योजना- इसके अन्तर्गत अपने पेट्रोल लीडर की मदद से अपने क्षेत्र के वृक्षों, महत्त्वपूर्ण पौधों तथा झाड़ियों, पशु-पक्षियों के बारे में पूरी जानकारी प्राप्त करें। जड़ी-बूटियों, पत्तियों आदि का संग्रह कर उनका विवरण तैयार करें। पशु-पक्षियों के रहन-सहन, आदतों, बोलियों को जानें, पशु-पक्षियों के पग-चिह्नों से उन्हें पहचानें। ऐसे ही अनेक कार्य स्काउट्स, गाइड्स कर सकते हैं।*

अथवा

3. *ग्राम पंचायत/विकास खण्ड कार्यालय/नगर पालिका कार्यालय पर उपस्थित होकर उसका अवलोकन करें और किसी एक द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाओं के विषय में जानकारी प्राप्त कर दस दिन के अन्दर इसकी रिपोर्ट अपने स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टन को प्रस्तुत करें।*

उपरोक्त के अतिरिक्त स्काउट के लिए आवश्यक है कि वह अपने घर पर एक माह तक भलाई का कार्य करे तथा उसकी डायरी भरे।
प्रश्न

1. *पाँच उपयोगी पौधों के नाम बताइए* ?

2. *पेड़ और पौधों में क्या अंतर है* ?

अभ्यास

1. *ग्राम पंचायत/विकास खण्ड कार्यालय/नगरपालिका का भ्रमण करें।*

पाठ 14

संचार

प्रत्येक स्काउट/गाइड टेलीफोन एवं मोबाइल फोन का सुरक्षित उपयोग करें तथा मोबाइल चलाते समय निम्नलिखित सावधानियाँ रखें-

1. *मोबाइल में नए सम्पर्क को सुरक्षित रखें।*
2. *संदेशों का आदान-प्रदान भलीभाँति करें।*
3. *रिचार्ज एवं टैरिफ की जानकारी रखें।*

स मोबाइल चार्जिंग के समय बात न करें।

- मोबाइल को हृदय की तरफ वाली जेब में न रखें।
- सोते समय मोबाइल को सिरहाने न रखें।
- वाहन चलाते समय मोबाइल से बातें न करें।
- मोबाइल पर अधिक लम्बी बातें न करें।
- मोबाइल का सुरक्षित उपयोग करें।

पाठ 15

बाहरी गतिविधियाँ

(अ) मार्ग की खोज के चिह्न

हाइक, वाइड गेम आदि के लिए कभी-कभी एक अग्रणी दल आगे भेज दिया जाता है। यह दल गन्तव्य स्थान पर पहुँचने के मार्ग का पता लगाता और कैम्प लगाने या अन्य कार्यक्रम के लिए उपयुक्त स्थान का चयन करता है। यह अग्रणी दल अपने पीछे आने वाले साथियों के मार्गदर्शन के लिए कुछ चिह्न छोड़ता है जिनका वे अनुसरण करते हुए सही मार्ग पर आगे बढ़ सकें। यही खोज के चिह्न कहलाते हैं।

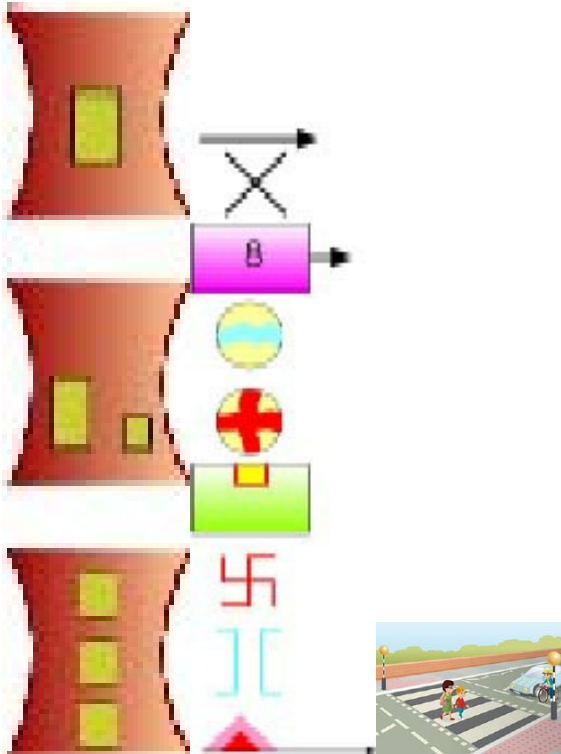
यात्रा के समय पीछे छूट जाने वाले या भटके हुए साथी को मार्ग दिखाने के लिए खोज के चिह्न बहुत उपयोगी होते हैं। पथ से भटका हुआ साथी इन चिह्नों को देखकर आशावान हो जाता है और उनकी सहायता से आगे बढ़ता हुआ वह अपने साथियों को खोजने में सफल होता है।

मार्ग में खोज के चिह्न कई ढंग से बनाए जाते हैं। जमीन पर खड़िया, कोयला, रंग, पेंसिल, वृक्षों की छाल, घास-फूस, कंकड़-पत्थर आदि का प्रयोग करके स्काउट गाइड खोज के चिह्न बनाते हैं। ये चिह्न मार्ग के दाहिनी ओर बनाए जाते हैं। अनुसरण करने वाले अन्तिम सदस्य द्वारा ये चिह्न मिटा दिए जाने चाहिए। प्रारम्भ में बीस-बीस कदम की दूरी पर और अन्त में पचास-पचास कदम की दूरी पर खोज के चिह्न बनाए जाने चाहिए।

पत्थर, घास, वृक्ष तथा खड़िया या कोयले के चिह्न और उनके अभिप्रायों से सम्बन्धित तालिका नीचे प्रस्तुत की जा रही है -

क्रमाँक	चिह्न	अभिप्राय
1.	पत्थर के चिह्न	
		1. रास्ता साफ है।
		2. छोटे पत्थर की ओर मुड़ जाओ।
		3. रास्ता बन्द है। खतरा है।
	घास से बनाए जाने वाले चिह्न	
2.	घास के चिह्न	
		4. रास्ता साफ है।
		5. मुड़ी हुई घास की ओर जाओ।
		6. रास्ता बन्द है।
3.	वृक्ष के चिह्न	
		7. रास्ता साफ है।
		8. छोटे निशान की ओर मुड़ जाओ।
		9. रास्ता बन्द है।

खड़िया या कोयले के चिह्न   अभिप्राय

1. *तीर की ओर जाओ।*
2. *रास्ता बन्द है।*
3. *तीर की नोक से आठ कदम पर कोई वस्तु छिपी है।*
4. *तीर की ओर पीने का पानी है।*
5. *पानी गन्दा है।*
6. *यहाँ ठहरो।*
7. *कुशल है।*
8. *आगे पुल है।*
9. *तीर की ओर कैंम्प है।*

(ब) सड़क सुरक्षा नियम

स्काउट/गाइड को निम्नलिखित सडक सुरक्षा नियम से अवगत कराएँ।

पैंदल आने-जाने में

1. *सदैव फुटपाथ पर चलें। जहाँ सड़क पर फुटपाथ हो, वहाँ पैंदल चलने वालों को*

बायीं ओर चलना चाहिए अन्यथा सड़क के दायीं ओर चलें।

2. *सड़क पर धैर्य न खोएँ। सड़क पर हड़बड़ी से दौड़े नहीं।*

3. *सड़क के किनारे खड़े वाहनों के बीच से पार करते हुए, याद रखें कि आपको चल रहे वाहन दिखाई नहीं दे रहे हैं। (क्योंकि खड़े वाहन आपसे ऊँचे हो सकते हैं)। वाहनों के पीछे से जब आगे आ जाएँ तो रुकें और पार करने से पहले एक सुरक्षित जगह देख लें। याद रखें चालकों को आपको देखने और गाड़ी धीरे करने या रोकने के लिए काफी समय लगेगा।*

4. *सड़क पार करते समय पहले दाएँ, फिर बाएँ और फिर दाएँ देखकर तय कर ले कि दोनों ओर से कोई वाहन न आ रहा हो।*

5. *शहरों में चैराहों के पास जेब्रा क्रॉसिंग का उपयोग करना चाहिए। चैराहों पर वाहन रुके हुए हों तभी सड़क पार करनी चाहिए।*

6. *चैड़ी सड़क जिसमें डिवाइडर हों को पार करते समय, हमेशा दो भागों में पार करें। डिवाइडर तक पार करें, रुकें दूसरा भाग जब साफ हो तब पार करें।*

7. *एकल दिशा मार्ग को पार करते समय याद रखें कि यातायात कई लेनों में अत्यधिक गति से चल रहा होगा जब तक सभी लेन साफ न हों पार न करें।*

8. *दौड़कर सड़क पार करना बुरा विचार है, क्योंकि इससे फिसल सकते हैं और गिर सकते हैं।*

जानें और जागरूक करें

ऽ दो पहिया वाहन चालक और साथ बैठे व्यक्ति के लिए हैल्मेट लगाना अनिवार्य है। उच्च गुणवत्ता का
हैल्मेट सिर की गम्भीर चोटों की सम्भावना को 70 *प्रतिशत तक कम कर देता है और दुर्घटना की स्थिति*
में जान बचने की सम्भावना 50 *प्रतिशत तक बढ़ जाती है।*

ऽ चार पहिया वाहन चलाते समय सीट बेल्ट पहनना अनिवार्य है।

ऽ वाहन को निर्धारित गति सीमा से अधिक तेज न चलाएँ।

ऽ शराब या नशे की हालत में वाहन न चलाएँ।

ऽ वाहन चलाते समय मोबाइल फोन का प्रयोग कदापि न करें।

ऽ यातायात के नियमों का सदैव पालन करें, इसी में हमारी सुरक्षा है।

(स) *प्रकृति-अध्ययन*

टोली नायक अपनी टोली को प्रकृति से तादात्म्य हेतु प्राकृतिक सुषमायुक्त स्थलों पर ले जाकर वहाँ चिड़ियों का अध्ययन, उनकी बोली, पंख, भोजन, घोंसले, व्यवहार आदि की जानकारी प्राप्त करते हैं। वन्य जीवों, वृक्षों, जड़ी बूटियों, खाने व न खाने वाले फलों की जानकारी प्राप्त करते हैं तथा रात्रि में तारागणों व नक्षत्रों का अध्ययन कर प्रकृति की विराटता तथा रहस्यों की अनुभूति स्वीकार करते हैं।

प्रश्न

1. *खोज के चिह्नों की स्काउट/गाइड के लिए क्या उपयोगिता है*?
2. *मार्ग में खोज के चिह्न कितने ढंग से बनाए जाते हैं*?
3. *जमीन पर बनाए जाने वाले चिह्नों के बारे में क्या सावधानी रखनी चाहिए*?
4. *सड़क पर किस दिशा में चलना चाहिए*?

अभ्यास

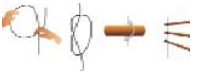
1. *खड़िया या कोयले से बनाए जाने वाले चिह्नों का चार्ट बनाएँ।*
2. *धातु से बनाए जाने वाले चिह्नों का चार्ट बनाएँ।*
3. *पाँच औषधि के पत्तों को एकत्र करें।*
4. *सड़क सुरक्षा सम्बन्धी स्लोगन बनवाएँ।*

पाठ 15

द्वितीय सोपान

(अ) *पाइनियरिंग*

गाँठ विद्या, पुल निर्माण, मचान व झोपड़ी बनाना, पेड़ गिराना, अनुमान लगाना तथा उससे सम्बन्धित उपकरणों की जानकारी पाइनियरिंग के अन्तर्गत

आती है।

1. *टिम्बर हिच* (*लट्ठा फाँस*):- *यह फाँस पतली लकड़ियों का गट्ठर बाँधने, लट्ठांे को चढ़ाने, उतारने, एक स्थान से दूसरे स्थान पर खींचने, जकड़ने तथा कर्णाकार बन्धन शुरू करने में प्रयोग में लाई जाती है।*

विधि:- *रस्सी के चुस्त सिरे को लट्ठे के नीचे से लेकर ऊपर निकाल कर फिर इसे सुस्त हिस्से* (*रस्सी का लम्बा वाला भाग*) *के ऊपर रखकर नीचे से लेते हुए सिरे को चुस्त वाली रस्सी में* 3-4 *बार लपेट दें और सुस्त सिरे को खींच लें, इससे फाँस कस जाएगी। यदि लट्ठे को जमीन या पानी में खींच कर ले जाना है तो उससे थोड़ी दूरी पर रस्सी के लम्बे वाले भाग से लट्ठे में फाँस लगा दें। इससे लट्ठा खींच कर ले जाने में सरलता होती है।*

2. *रोलिंग हिच*:- *इसे सरक फाँस या लपेट फाँस कहते हैं। इसका प्रयोग किसी रस्सी पर पड़ने वाले अधिक खंि्चाव को किसी दूसरी रस्सी की सहायता से कम करने या खिंचाव को बाँटने के लिए किया जाता है। इसके द्वारा बोरों का मुँह भी बाँधा जाने के कारण इसे बोरा फाँस भी कहते हैं। आवश्यकता पड़ने पर यह फाँस आगे-पीछे भी सरकाई जा सकती है। इसलिए इसे सरक फाँस भी कहते हैं।*

विधि- पहले से बँधी रस्सी पर एक अन्य रस्सी डाल कर उसके चुस्त सिरे को सुस्त सिरे वाली रस्सी के ऊपर की ओर से लेते हुए रस्सी को दो बार दबा कर दो चक्कर लगा दो। फिर तीसरी बार सुस्त रस्सी को बिना दबाए एक चक्कर लगाते हुए अर्द्ध फाँस लगा दें। अधिक मजबूती के लिए सुस्त सिरे को विपरीत दिशा में लपेटते हुए उसे पहले वाली रस्सी के साथ डोरी से बाँध दो।

3. *मारलिन स्पाइक/लीवर हिच*:- *इसे ढेकली फाँस भी कहते हैं। यह फाँस डन्डो द्वारा सीढ़ी बनाने, किसी लकड़ी को जकड़ कर फँसाए रखने या लट्ठे से बाँधकर उसे खींचने के काम आती है।*

विधि:- *एक उपरी फन्दा बनाकर उसे रस्सी के शेष भाग पर पलट दो और रस्सी के शेष भाग को थोड़ा सा उसके अन्दर से निकाल दो। उस निकाले गए भाग में डंडा या बाँस का सिरा डालकर कस दें। इसके बाद दोनों ओर की रस्सियों को*

विपरीत दिशाओं में कसकर खींच दें।

4. ***फीगर ऑफ एट लैशिंग (अष्टाकार बन्धन):-*** *जब तीन बाँसों या बल्लियो से तिपाया बनाना है तो अष्टाकर बन्धन का प्रयोग करते हैं। इसको बाल्टी लटकाने, तिपाया टावर गैजेट्स, अस्थायी या उठाऊ झन्डा लगाने, किसी वजन को उठाने में, गिर्री को बाँधने में काम आता है।*

***विधि*:-** *तीन बल्लियों के सिरों को इस प्रकार बाँधों कि दो बल्लियाँ एक ओर तथा मध्य की बल्ली दूसरी ओर हो। किनारे की बल्ली पर खूँटा फाँस लगाकर चुस्त सिरे से बल्लियांे के ऊपर-नीचे इस प्रकार लपेटते चले जाएँ कि रस्सी अंग्रेजी के आठ की आकृति बनाती चले। पाँच-छः बार लपेटने के बाद दो-दो बल्लियों के बीच तीन-चार कसाव (फ्रेमिंग) कर दें अन्त में मध्य की बल्ली में खँूटा फाँस लगा दें।*

5. ***स्क्वायर लैशिंग (चैकोर या वर्गाकार बन्धन):-*** *जब किसी सीधी खड़ी या पड़ी लकड़ी को समकोण पर रखकर दोनों को इस प्रकार बाँधना हो कि दबाव पड़ने पर भी वे अपनी जगह से न खिसकें। लकड़ी के पुल, पाड़ आदि बाँधने के काम मे लाते हैं।*

***विधि*:-** *खड़ी लाठी या बाँस पर वाँछित स्थान पर खूँटा-फाँस लगाकर चुस्त रस्सी के बचे हुए सिरे को सुस्त रस्सी के भाग पर लपेट दें। इसके ऊपर आड़ी लाठी/बाँस रखकर रस्सी को नीचे से ऊपर की ओर लाइए। इससे आड़ी लाठी को सहारा मिल जाएगा। अब रस्सी को आड़ी लाठी के सामने से होते हुए खड़ी हुई लाठी के पीछे से घुमाकर दूसरी ओर रस्सी को पुनः आड़ी लाठी के ऊपर से होते हुए नीचे ले जाइए, फिर रस्सी को खड़ी लाठी के पीछे से घुमाकर, सामने से होते हुए, पड़ी*

लाठी के पीछे घुमाकर, वापस आड़ी लाठी के ऊपर से होते हुए, कुल तीन-चार चक्कर लगा दो। इसके बाद खड़ी तथा पड़ी लाठी के मध्य 3-4 बार फ्रेमिंग कर दो। अन्त में आड़ी लाठी में खूँटा फाँस लगा दो।

प्रश्न

1. *किस बन्धन में टिम्बर हिच का प्रयोग करते हैं?*
2. *बोरा बाँधने में किस फाँस का प्रयोग करते हैं?*
3. *वर्गाकार बन्धन किस गाँठ से शुरू करते हैं?*

अभ्यास

1. *लकड़ी के छोटे-छोटे टुकड़ों मंे बन्धन व फाँस का अभ्यास कराएँ।*

शिविर उपकरण

शिविर में काम आने वाले औजार

शिविर को सफल बनाने के लिए कुछ औजारों की आवश्यकता होती है जैसे - कुल्हाड़ी, हथौड़ा, आरा, मैलेट, चाकू, रेती, कैंची, बरमा (छेद करने के लिए), खुरपी, फावड़ा आदि।

प्रत्येक स्काउट/गाइड के लिए यह आवश्यक है, कि वह प्रत्येक औजार को पहचाने, नाम जाने और उसका प्रयोग जाने तथा इनको सुरक्षित रखने की इसे जानकारी हो।

औजार को किस प्रकार लेना-देना चाहिए या लेकर चलना चाहिए इसके साथ इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि काम न आने की स्थिति में उसका क्या किया जाए। कुछ प्रमुख उपकरणों का विवरण निम्नवत् है-

1. *फावड़ा:- यह टेण्ट के अन्दर तथा बाहर की जमीन को समतल करने, मिट्टी*

खोदने, छोटे-छोटे झाड़ काटने आदि के लिए शिविर में काम आता है। फावड़े का दस्ता मजबूत तथा हल्की लकड़ी का बना होना चाहिए, यह हिलना नहीं चाहिए।

2. कुल्हाड़ी:- शिविर जीवन में कुल्हाड़ी बहुत उपयोगी औजार है। इसका उपयोग जलाने वाली लकड़ी काटना, जंगली जानवरों से रक्षा करना, गैजेट बनाने के लिए लकड़ी तैयार करना, झाड़-झंखाड़ काटने में होता है। कुल्हाड़ी का प्रयोग करने से पहले उसे जाँच लेना चाहिए।

3. चाकू:- चाकू का उपयोग सब्जी काटने, गैजेट बनाने, खपच्ची तैयार करने, रस्सी काटने, डिब्बा काटने आदि में किया जाता है। चाकू को हमेशा दोनों हाथों से खोलना चाहिए। मिट्टी-पानी से चाकू को बचाकर सुरक्षित रखना चाहिए। इसको कसकर पकड़ना चाहिए ताकि यह फिसल न जाए।

यह स्मरण रखना चाहिए कि किसी स्काउट गाइड के चुस्त अथवा सुस्त होने का अनुमान उसकी कुल्हाड़ी अथवा उसके चाकू की हालत को देखकर लगाया जा सकता है।

4. हथौड़ा व मैलेट:- लोहे का हथौड़ा लकड़ी फाड़ने, कील ठोंकने आदि के काम में आता है। लकड़ी का हथौड़ा (मैलेट) तम्बू को गाड़ने व उखाड़ने के लिए विशेष रूप से काम आता है। मैलेट की मूठ लकड़ी की होती है।

प्रश्न

1. स्काउट/गाइड की चुस्ती का पता उसके किस औजार की हालत देखकर चलता है?
2. हथौड़े की मूठ किस चीज की होती है?
3. कुल्हाड़ी का प्रयोग किन चीजों में किया जाता है?

पाठ 17

आग

बाहरी जीवन में आग स्काउट/गाइड की मित्र है। भोजन बनाने, पानी गर्म करने, तापने तथा जंगली जानवरों से सुरक्षा आग से ही सम्भव है।

खुले में आग जलाना

हाइक या शिविर जीवन में चाए, नाश्ता या खाना पकाने हेतु स्काउट गाइड को बहुधा आग जलानी पड़ती है। अतः उसे खुले मैदान में आग जलाना सीखना चाहिए। मितव्ययिता की दृष्टि से इसे माचिस की एक या दो तीली द्वारा खुले मैदान में आग जलाने का अभ्यास होना चाहिए।

आग जलाने से पूर्व आसपास की घास, सूखे पत्ते तथा झाड़ियों आदि को हटाकर स्थान साफ कर लेना चाहिए ताकि उसमें आग लगने का डर न रहे। अब आग जलाने से पूर्व कुछ तिनके, सूखी लकड़ी, पत्ती और कुछ सूखी मोटी लकड़ी जो आसानी से आग पकड़ सके, इकट्ठा कर लेनी चाहिए। हवा के रुख को देखकर पहले सूखे पत्ते, कागज या सूखी टहनियों में आग लगाएँ, जब आग पकड़ ले तब उन पर मोटी लकड़ी रखें। यदि हवा तेज हो तो आड़ लेकर या बाल्टी में आग जलाएँ।

मिट्टी के तेल का स्टोव जलाना व साफ करना -

यह स्टोव बाजार में साधारण रूप में मिलता है। इसमें मिट्टी का तेल तथा हवा का प्रेशर प्रयोग होता है।

स्टोव में काम आने वाले प्रमुख सामान -

1. *मिट्टी का तेल* 2. *माचिस* 3. *कीप* 4. *पिन*
5. *स्प्रिट* 6. *वाशर* 7. *चाबी*

स्टोव जलाने के पहले देख लें कि स्टोव पूरी तरह साफ हो। स्टोव की टंकी में पर्याप्त मिट्टी का तेल हो। स्प्रिट टे॒ साफ हो। नोजल में स्टोव पिन लगाकर उसका छेद साफ करते हं॑। चाभी तथा कैप पूरी तरह कसे हों। स्टोव समतल स्थान पर रखा हो। यदि वाशर ढीला हो तो उसे निकाल कर चारों ओर से थोड़ा चैड़ा कर दें। आप स्टोव जलाते समय सबसे पहले स्प्रिट ट्रे में जलने हेतु पर्याप्त स्प्रिट या मिट्टी का

तेल डाल दें। माचिस की तीली से उसमें आग लगा दें साथ ही स्टोव की चाभी बन्द कर एक-दो बार पम्प मार दें। स्प्रिट टे की आग से जब बर्नर गरम हो जाय तो पम्प द्वारा हवा भर दें। पूरे प्रेशर से स्टोव नीली लपटें देने लगेगा।

स्टोव बन्द करने के लिए उसकी चाबी को थोड़ा बायीं ओर घुमाकर ढीली कर दें। स्टोव को प्रयोग में लाते समय सावधानी बरतें कि - टंकी तेल से पूरा न भरें और अधिक हवा भी न भरें। नीली लौ निकलने पर ही बर्तन रखें। अपने कपड़ों, बालों व सिर को थोड़ा दूर रखें, तम्बू के अन्दर स्टोव न जलाएँ।

गैस का स्टोव:- आधुनिक युग में सुविधा तथा स्वास्थ्य की दृष्टि से अधिकांश घरों में भोजन, चाय, दाल व सब्जी बनाने, पानी गर्म करने आदि कार्यों में गैस स्टोव या गैस चूल्हा का प्रयोग बढ़ता जा रहा है। यह जगह भी कम घेरता है, इससे रसोईघर में अधिक गन्दगी भी नहीं होती। महिलाओं का स्वास्थ्य खराब नहीं होता है।

(क) आग से सुरक्षा के उपाय

1. आग जलने के स्थान के पास लम्बी सूखी घास या सूखी लकड़ियाँ बिखरी हुई नहीं रहनी चाहिए।

2. पेड़ के नीचे आग जलाते समय यह देख लें कि उसमें मधुमक्खी या बर्र का छत्ता तो नहीं है। पेड़ के तने से हटकर आग जलानी चाहिए।

3. तेज हवा चलने की दशा में हवा चलने की ओर कोई आड़ लगा दें जिससे आग की लपटें और चिनगारियाँ आदि न उड़ें।

4. सोने से पहले मोमबत्ती, लालटेन या पेट्रोमैक्स बुझा दें।

घर में गैस स्राव होने पर

यदि गैस की गंध घर में आ रही है तो सबसे पहले यदि कोई मोमबत्ती या खुली आग आदि जल रही हो तो उसे बुझा देना चाहिए। यह देखना चाहिए कि गैस का कनेक्शन खुला तो नहीं है। यदि खुला हो तो बन्द कर देना चाहिए। जिस कमरे में गैस स्राव होती है उसके खिड़की-दरवाजे खोल देने चाहिए। बिजली के स्विच भी बन्द कर देने चाहिए। बिजली के स्विच को छूना नहीं चाहिए। गैस स्राव के कारण का पता लगाकर कनेक्शन को विशेषज्ञ से या गैस कम्पनी के व्यक्ति से ठीक करा लेना चाहिए।

विभिन्न प्रकार की आग को जलाना जानें-

स्टार फॉयर

रिफ्लेक्टर फॉयर

ट्रेंच फॉयर

जिप्सी फॉयर

हंटर फॉयर

पिरामिड फॉयर

प्रश्न

1. *आग जलाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए* ?

2. *घर में गैस स्राव होने पर क्या सावधानी बरतनी चाहिए* ?

गैस का स्टोव:- आधुनिक युग में सुविधा तथा स्वास्थ्य की दृष्टि से अधिकांश घरों में भोजन, चाय, दाल व सब्जी बनाने, पानी गर्म करने आदि कार्यों में गैस स्टोव या गैस चूल्हा का प्रयोग बढ़ता जा रहा है। यह जगह भी कम घेरता है, इससे रसोईघर में अधिक गन्दगी भी नहीं होती। महिलाओं का स्वास्थ्य खराब नहीं होता है।

(क) आग से सुरक्षा के उपाय

1. *आग जलने के स्थान के पास लम्बी सूखी घास या सूखी लकड़ियाँ बिखरी हुई नहीं रहनी चाहिए।*

2. *पेड़ के नीचे आग जलाते समय यह देख लें कि उसमें मधुमक्खी या बर्र का छत्ता तो नहंी है। पेड़ के तने से हटकर आग जलानी चाहिए।*

3. *तेज हवा चलने की दशा में हवा चलने की ओर कोई आड़ लगा दें जिससे आग की लपटें और चिनगारियाँ आदि न उडें़।*

4. *सोने से पहले मोमबत्ती, लालटेन या पेट्रोमैक्स बुझा दें।*

घर में गैस स्राव होने पर

यदि गैस की गंध घर में आ रही है तो सबसे पहले यदि कोई मोमबत्ती या खुली आग आदि जल रही हो तो उसे बुझा देना चाहिए। यह देखना चाहिए कि गैस

का कनेक्शन खुला तो नहीं है। यदि खुला हो तो बन्द कर देना चाहिए। जिस कमरे में गैस स्राव होती है उसके खिड़की-दरवाजे खोल देने चाहिए। बिजली के स्विच भी बन्द कर देने चाहिए। बिजली के स्विच को छूना नहीं चाहिए। गैस स्राव के कारण का पता लगाकर कनेक्शन को विशेषज्ञ से या गैस कम्पनी के व्यक्ति से ठीक करा लेना चाहिए।

विभिन्न प्रकार की आग को जलाना जानें-

स्टार फॉयर
रिफ्लेक्टर फॉयर
ट्रेंच फॉयर
जिप्सी फॉयर
हंटर फॉयर
पिरामिड फॉयर

प्रश्न

1. *आग जलाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए* ?
2. *घर में गैस स्राव होने पर क्या सावधानी बरतनी चाहिए* ?

पाठ 18

पाक विद्या (खाना बनाना)

जब स्काउट/गाइड हाइक या शिविर में जाते हैं तब उन्हें मैदान में ही आग जलाकर खाना बनाना पड़ता है। वनोपसेवन में अपने हाथ से बनाए हुए खाने में आनन्द आता है। कभी-कभी टोली के सदस्यों का भी खाना बनाना पड़ता है। अतः पाक विद्या में कुशल होना आवश्यक है। इससे स्काउट को यह अनुभव हो जाता है कि कितने व्यक्तियों के लिए कितनी खाद्य सामग्री आवश्यक है। उसे आत्मविश्वास हो जाए कि कम से कम साधनों में कितनी देर में खाना बना सकता है। भोजन बनाने के लिए अवसर के अनुसार चूल्हे की व्यवस्था होनी चाहिए।

घर में स्काउट/गाइड अपनी माता जी या बहन से खाना बनाना सीख सकते हैं। प्रत्येक स्काउट/गाइड को दाल तथा सब्जी में मसाला और नमक ठीक प्रकार डालने का तथा आटा गूँथने का अभ्यास करना चाहिए। खाना बनाते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि हाथ, बर्तन और स्थान साफ हो। पीने का पानी ढका होना चाहिए।

टोली के लिए चाय या कॉफी बनाना

यह देखने या कहने में आसान लगता है परन्तु इसका पूर्वाभ्यास आवश्यक है। आग पर आवश्यकतानुसार पानी रखिए, चाय का पानी जब उबल जाय तब उसमें चाय की पत्ती डालनी चाहिए।

साधारणतया एक कप में आधी चाय का चम्मच पत्ती तथा एक चम्मच शक्कर पर्याप्त होती है। दूध डालने का भी अनुपात देख लेना चाहिए। एक स्काउट को अपनी टोली के लिए चाय या काफी बनाना जानना आवश्यक है।

प्रश्न

1. *अपने टोली के लिए चाय बनाइए।*
2. *खाना बनाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है?*

अभ्यास

1. *एक व्यक्ति के लिए दो प्रकार के भोज्य पदार्थ बनाइए।*

पाठ 19

कम्पास एवं मानचित्र

साधारणतया दिशाएँ चार मानी जाती हंैं - पूरब, पश्चिम, उत्तर तथा दक्षिण। परन्तु किसी स्थान की ठीक-ठीक स्थिति समझने के लिए इन दिशाओं को विभाजित कर* 16 *दिशाएँ मानी गई हैं। इनका कम्पास से अध्ययन करें।

कम्पास का प्रयोग:- दिशाएँ दिन में सूर्य की सहायता से और रात्रि में तारों द्वारा जानी जा सकती हंैं। परन्तु बादल होने की दशा में उन्हें जानने का सर्वोत्तम और सरल साधन कम्पास है। कम्पास की सुई सदैव उत्तर दिशा की ओर रहती है। उत्तर दिशा की सही स्थिति 'ध्रुव' तारा है। किन्तु मैंग्नेटिक कम्पास की सुई ठीक घ्रुव तारे की ओर न होकर कुछ पश्चिम की ओर मुड़ी होती है। इसका कारण यह है कि उत्तरी धुरव से लगभग* 1400 *मील कनाडा के उत्तर में एक शक्तिशाली बिन्दु है जो चुम्बकीय उत्तर को दर्शाता है।

उत्तर दिशा के तीन प्रकार हैं: वास्तविक उत्तर, चुम्बकीय उत्तर और मानचित्रीय उत्तर।

(***अ***) ***सोलह दिशाओं का ज्ञान***

मुख्य चार दिशाएँ हैं: उत्तर, दक्षिण, पूरब, पश्चिम। दो दिशाओं के बीच अर्द्धक लेने पर कुल आठ दिशाएँ बन जाती हंैं। इसी प्रकार उक्त आठों के बीच के अर्द्धक से कुल सोलह दिशाएँ बन जाएँगी। इन दिशाओं का नामकरण उत्तर और दक्षिण को प्रमुख मानकर किया जाता है। शुद्धता की दृष्टि से उक्त दिशाओं के स्थान पर गणितीय विधि अधिक उपयोगी है। किसी एक बिन्दु पर कुल* 3600 *के कोण होते हैं। अतः कोणिक दूरी में दिशाओं को जानने की विधि अधिक शुद्ध है।

(***ब***) ***उत्तर दिशा ज्ञात करना***

स्काउट/गाइड उत्तर दिशा कम्पास के साथ ही कुछ अन्य विधियों से भी ज्ञात कर लेते हैं:-

1. मन्दिर के द्वारा - मन्दिर के अन्दर शिवलिंग जिस अर्घ पर रखा होता है उसकी धार हमेशा उत्तर की ओर रहती है।

2. मस्जिद के द्वारा - नमाज पश्चिम की ओर ही मुँह करके अदा की जाती है।

3. कब्र के द्वारा - कब्र में मुर्दे के सिर की तरफ उत्तर होता है जिसके लिए कोई न कोई चिह्न बना होता है।

4. सूर्य की सहायता से - सूर्योदय पूर्व में तथा सूर्यास्त पश्चिम में होता है। इससे भी उत्तर दिशा ज्ञात हो जाती है।

5. हाथ की घड़ी से - हाथ की घड़ी को स्थिर रखकर घंटे की सुई को सूर्य की सीध मे करें। घड़ी के केन्द्र पर एक तिनका खड़ा करें। तिनके की छाया, घंटे की सुई और सूर्य जब एक सीध में हों तो बारह बजे के अंक व छाया की रेखा के मध्य को लम्बार्द्धक रेखा उत्तर-दक्षिण को दर्शाएगी।

6. छाया विधि से - समतल भूमि पर एक छड़ी गाड़ दें। सूर्योदय के समय प्रातः काल तथा सूर्यास्त पर छाया सबसे लम्बी होगी। दोपहर को सबसे छोटी होगी। सबसे छोटी छाया उत्तर दिशा को इंगित करेगी।

7. तारा समूह से - रात्रि में उत्तर दिशा जानने के लिए सप्तर्षि मण्डल, लघु सप्तर्षि मण्डल, शिकारी (व्तपवद) तथा कैसोपिया (ब्ंेपवचपं) की मदद ली जाती है।

कदम

स्काउट/गाइड को अपने कदम की दूरी का ठीक-ठीक ज्ञान होना चाहिए। साधारणतः एक वयस्क 120 कदम 100 गज के बराबर होता है। तेज चाल में कदम की दूरी 30 सेमी. और दौड़ चाल में 40 सेमी.रहती है। चलते समय एक पैर के अंगूठे से दूसरे पैर के अंगूठे तक की दूरी एक कदम की नाप होगी। किसी दूरी को कम से कम समय में पूरा करने के लिए स्काउट/गाइड 20 कदम तेज चाल तथा 20 कदम दौड़ कर चलें। इस प्रकार लगभग 12 मिनट में एक मील की दूरी तय की जा सकती है। इसे ही स्काउट चाल कहते हैं।

(स) बेयरिंग (दिक्कोण)

कोई वस्तु किसी स्थान से उत्तर दिशा से घड़ी की सुई की दिशा में जितने अंश

का कोण बनाती है। वह उस वस्तु का बेयरिंग कहलाती है।
***फारवर्ड बेयरिंग**: किसी स्थान से उत्तर दिशा से घड़ी की दिशा में उस वस्तु की जो कोणीय दूरी होगी वह उस वस्तु की फारवर्ड बेयरिंग होगी।*
***बैंक बेयरिंग**: वस्तु से पूर्व स्थान की कोणीय दूरी बैंक बेयरिंग कहलाती है। यदि फारवर्ड बेयरिंग* 180
से अधिक हो तो इसमें से 180 *घटाकर बैंक बेयरिंग ज्ञात की जा सकती है।*

नक्शा बनाना

किसी निश्चित भू-भाग पर उल्लेखनीय अथवा प्रमुख चीजों, भवनों, इमारतों, नदी, झील, पहाड़, विशेष वृक्ष आदि को अंकित करना उस स्थान का मैप स्केंिचंग कहलाता है। किसी भी स्थान का नक्शा बनाते समय निम्नलिखित विधियांे में से किसी एक का प्रयोग किया जाता है -

1. *प्लेन टेबल स्केचिंग।*
2. *कम्पॉस या प्रिज्मेटिक स्केचिंग।*
3. *रफ स्केचिंग या आई मेमोरी स्केचिंग।*
4. *एअर फोटोज्।*

स्काउट/गाइड अपना नक्शा बनाने में प्रायः कम्पॉस स्केचिंग अथवा आई या मेमोरी स्केचिंग विधि का प्रयोग करते हैं। नक्शा बनाने में निम्नलिखित बातों को भली-भाँति जानना आवश्यक है।

1. ***दिशाओं का ज्ञान**:-इसके बिना नक्शा केवल चित्र मात्र रह जाएगा। अतः नक्शे पर कम्पॉस की मदद से उत्तर दिशा ज्ञात कर एक तीर द्वारा उसे दर्शाते हैं।*
2. ***पैमाना**:- पृथ्वी पर किन्हीं दो वस्तुओं या स्थानों के वास्तविक क्षैतिज अन्तर को नक्शे पर अनुपातिक रूप में दर्शाना ही पैमाना कहलाता है।*
3. ***परम्परागत चिह्नः**- नक्शे पर धरती की विभिन्न विशिष्टताओं को जिन्हंे निश्चित संकेतों या चिह्नों द्वारा प्रदर्शित किया जाता है उन्हें परम्परागत या रूढ़िगत चिह्न कहते हैं।*

4. *आधार रेखा:- किसी स्थान या वस्तु का नक्शा बनाते समय आधार रेखा सावधानीपूर्वक निश्चित की जानी चाहिए।*

5. *रूपरेखा बनाना:- नक्शे पर मुख्य बिन्दुओं को दर्शाना नक्शे की रूपरेखा बनाना कहलाता है।*

परम्परागत चिह्न

नक्शे में विभिन्न स्थान जैसे - मन्दिर, मस्जिद, गिरजाघर, रेलवे लाइन, पक्की सड़क, कच्ची सड़क, पुलिस आदि दिखाने के लिए विश्व भर में कुछ निशान मान लिए गए हैं। वास्तव में यह निशान किसी वस्तु की आकृति, स्वभाव के आधार पर तैयार किए जाते हैं। इन्हें ही सांकेतिक चिह्न कहा जाता है। किसी देश का सर्वेक्षण विभाग (हमारे देश में भारतीय सर्वेक्षण विभाग) इन सांकेतिक चिह्नों को निर्धारित करता है। कुछ मानचित्र में सांकेतिक चिह्नों को रंगों की सहायता से भी प्रदर्शित किया जाता है।

भारतीय सर्वेक्षण विभाग द्वारा निर्धारित कुछ सांकेतिक चिह्न निम्नलिखित प्रकार हैं -

1.	नदी		19.	समोच्च रेखाएँ	
2.	कच्चा कुआँ		20.	घास	
3.	पक्का कुआँ		21.	डाकघर	PO
4.	पक्की सड़क		22.	थाना	PS
5.	कच्ची सड़क		23.	तारघर	TO
6.	बैलगाड़ी मार्ग		24.	डाक व तारघर	PTO
7.	सोता		25.	डाक बंगला	DB
8.	सर्वेक्षित किला		26.	विश्राम घर	RS
9.	मन्दिर		27.	सर्किट हाउस	CH
10.	मस्जिद		28.	आरक्षित वन	RF
11.	गिरजाघर		29.	संरक्षित वन	PF
12.	मकबरा		30.	अन्तर्राष्ट्रीय सीमा	
13.	खान		31.	प्रान्तीय सीमा	
14.	पाइप लाइन		32.	जिले की सीमा	
15.	घण्टाघर		33.	तहसील सीमा	
16.	टेलीग्राफ लाइन		34.	बेन्च मार्क	
17.	दोहरी बड़ी रेल लाइन		35.	पुल	

18. *इकहरी रेल लाइन* 36. *सड़क का पुल नदी पर*

कन्टूर रेखाएँ

नक्शे में ऊँचाई दिखाने के लिए कुछ रेखाओं का प्रयोग किया जाता है जिन्हें कन्टूर रेखाएँ या समान रेखाएँ कहते हैं। यह प्रायः भूरे रंग से दिखाई जाती हैं। समुद्र तल से एक सी ऊँचाई के अन्तर से खींची जाती हैं। जैसे- एक 50 *फीट ऊँचे स्थान को दिखाएगी तो दूसरी* 100 *और तीसरी* 150 *फीट ऊँचे और चौथी* 200 *फीट आदि। दो रेखाएँ स्पष्ट करने के लिए उनके बीच के भाग को कभी-कभी विभिन्न रंगो में रंग देते हैं।*

कन्टूर रेखाओं का खींचना एक प्रयोग द्वारा समझाया जा सकता है। एक ऊँचे-नीचे द्वीप का मॉडल लीजिए और उसे एक पानी भरे टब में रखिए। जल के तल पर चारों ओर एक निशान लगा लीजिए। इसके बाद थोड़ा पानी निकालते जाइए और जल के तल पर मॉडल में निशान लगाते जाइए। जब पूरा पानी निकल

जायेगा तब पूरे द्वीप में तमाम वृत्त बन जाएँगे। जिनका आकार ऊपर की तरफ छोटा होता जाएगा।

जहाँ कन्टूर रेखाएँ पास-पास हों वहाँ ढाल कम होता है। जब ठीक ऊँचाई नही मालूम होती है तो अनुमान से ऊँचाई बनाने वाली कन्टूर रेखाएँ टूटी हुई लाइनों से बनाई जाती हैं जिन्हें फार्म (ध्वतउ सपदमे) लाइन्स कहते हैं।

ग्रेड रेखाएँ

पृथ्वी गोल है और वस्तुतः इसको ग्लोब से ही प्रकट किया जा सकता है पर व्यवहार में उसे समतल कागज या वस्तु पर निश्चित पैमाने से प्रकट करते हैं। किसी स्थान विशेष की स्थिति जानने के लिए पृथ्वी पर पूर्व से पश्चिम (अक्षांश रेखाएँ) और उत्तर से दक्षिण (देशान्तर रेखाएँ) कुछ काल्पनिक रेखाएँ खींची मान ली गई हैं। उत्तर से दक्षिण के बीचो-बीच में जो पूर्व से पश्चिम रेखा मानी गई है वह विषुवत् रेखा कहलाती है और 00 *अक्षांश कहा जाता है। इससे उत्तर की ओर* 900 *तक उत्तरी अक्षांश रेखाएँ और नीचे दक्षिण की ओर दक्षिणी अक्षांश रेखाएँ मानी गई हैं। इसी प्रकार उत्तर से दक्षिण की ओर ग्रीनविच इंग्लैण्ड के पास से गुजरने वाली काल्पनिक रेखा* 00 *देशान्तर मानी गई है। इसके पूर्व से लेकर पश्चिम तक पूरी पृथ्वी को* 1800 *में बाँटा गया है।*

800 *उत्तरी अक्षांश से* 800 *दक्षिणी अक्षांश के मध्य समस्त पृथ्वी को* 600 *क्षेत्रों में ग्रिडों में बाँटा गया है। विश्व के शेष भाग को* 800 *उत्तरी अक्षांश के उत्तर व* 800 *दक्षिण अक्षांश के दक्षिण के दो क्षेत्र पृथक ग्रिड क्षेत्रों में विभाजित किये गये हैं।*

इन ग्रिडों को पुनः छोटे-छोटे क्षेत्रों में विभाजित किया गया है। प्रदर्शन भिन्न 1/1000000 *के पैमाने के आधार पर विश्व के मानचित्र को* 2222 *मानचित्र शीटों में तैयार किया गया और प्रत्येक की एक मानचित्र पत्रक संख्या होती है जिसके द्वारा स्थान विशेष का मानचित्र देखा जा सकता है।*

ग्रिड मानचित्र पर किसी वस्तु, चिह्न या तथ्य को पढ़ने या निर्देश की पद्धति को ग्रिड मानचित्र निर्देश कहते हैं। यह चार अंकीय या 6 *अंकीय होते हैं। इससे पहले* 3 *या* 4 *पश्चिम से पूर्व की ग्रिड रेखाएँ और पिछले* 3 *या* 2 *दक्षिण से उत्तर की ग्रिड रेखाओं की संख्या होती है। उदाहरण* 645807 *का मानचित्र निर्देश* 65.4 *अक्षांश और* 80.7 *देशान्तर प्रकट करेगा।*

टूरिस्ट मानचित्र व सर्वे ऑफ इण्डिया के मानचित्र को पढ़ना व नक्शे के अनुसार किसी मार्ग पर जाना या किसी को ले जाना।

(ल) टूरिस्ट मानचित्र

टूरिस्ट मानचित्र सड़क या रेलवे लाइन दिखाने वाले नक्शे होते हैं। यह पी.डब्ल्यू.डी., रेलवे विभाग या यातायात विभाग द्वारा बनाएँ जाते हैं।

सर्वे ऑफ इण्डिया के मानचित्र में स्थान विशेष का पूरा मानचित्र होता है। इनमें सड़क, रेलवे लाइन व विभिन्न स्थान दर्शाए जाते हैं।

मानचित्र पढ़ना

सबसे पहले मानचित्र को दिशानुकूल रखना (सैट करना) होता है। इसके लिए सबसे पहले मानचित्र को अपने सामने पूरा खोलकर रखिए, फिर उस पर कुतबनुमा रखिए और मानचित्र को घुमा-फिरा कर (कुतबनुमा) कम्पास में उत्तर दिखाने वाला सिरा और सुई एक सीध में कीजिए। अब आपका मानचित्र दिशानुकूल (सेट) हो गया। अब नक्शे में आपको अपनी स्थिति ज्ञात करनी होती है। इसके लिए जमीन पर स्थित वास्तविक दो स्थानों के अग्र दिक्कोण (बियरिंग) लें। ये रेखाएँ आपस में जहाँ एक-दूसरे को काटेंगी यह वह स्थान होगा जहाँ आप हैं। अब अपनी स्थिति की सही तरह से जाँच करने के लिए निकट के किसी पेड़, खम्भे आदि से मिलान कर लीजिए।

अब आप मानचित्र के सहारे जिधर जाना हो, जा सकते हैं। जहाँ सड़क आदि मुड़े वहाँ पुनः मानचित्र को निकाल करके अपनी स्थिति को जान लेना चाहिए और जहाँ जाना हो जा सकते हैं या किसी को ले जा सकते हैं।

मानचित्र को पढ़ने का तात्पर्य है कि आप नक्शे से यह जान सकें कि कौन-कौन से स्थान या वस्तुएँ कहाँ स्थित हैं और एक-दूसरे की दूरी कितनी है ? दूरी आप दिए हुए पैमाने के आधार पर ज्ञात कर सकते हैं।

मानचित्र का निर्माण

मानचित्र बनाने के लिए 3 बातों की जानकारी आवश्यक है -

1. बेयरिंग
2. दूरी
3. विवरण (परम्परागत चिह्नों के माध्यम से)

पैमाना - एक बड़ा भू-भाग कागज पर उतना ही दिखाना असम्भव है अतः उस भू-भाग को संक्षिप्त रूप में ही दिखाया जा सकता है और इसके लिए निश्चित अनुपात मान लिया जाता है। सर्वे ऑफ इण्डिया ने 1 इंच वाले नक्शे प्रकाशित किए हैं जिसमें मील के फासले को 1 इंच में दर्शाया गया है। इस नक्शे का पैमाना हुआ 1" = 1 मील प्रत्येक नक्शे का पैमाना नक्शे के नीचे अंकित होता है।

पैमाना प्रदर्शित करने के तीन प्रमुख तरीके हैं -

(क) शब्दों द्वारा

1. बड़ा मापक - इसका प्रयोग छोटे-छोटे भू-भागों की विस्तृत जानकारी के लिए किया जाता है, जैसे -

1 सेमी. = 100 मीटर

2. छोटा मापक- इसका प्रयोग प्रायः बड़े-बड़े फासले दिखाने के लिए होता है, जैसे -

1 सेमी. = 100 किलोमीटर या आवश्यकतानुसार।

प्रश्न

1. रात्रि में दिशाज्ञान करने के तरीके बताओ।
2. उत्तर कितने प्रकार के होते हैं?
3. परम्परागत चिह्न किन्हें कहते हैं?
4. बेयरिंग किसे कहते हैं?

अभ्यास

1. स्काउट चाल का अभ्यास टोली में कराएँ।
2. सोलह दिशाओं का चित्र बनाकर दिशाओं का बोध कराएँ।

पाठ 20

प्राथमिक सहायता

विभिन्न उपचार-

जलना, झुलसना - गरम आग, धातु, बिजली का तार छू जाने, तेजाब, कास्टिक सोडा, अमोनिया तथा चूने आदि से शरीर जल जाता है। किन्तु शरीर के किसी अंग पर खौलता हुआ पानी, दूध, चाय, घी या तेल गिर जाए अथवा तेज भाप लग जाए तो वह अंग झुलस जाता है।

उपचार - साधारण रूप से जलने या झुलसने पर ठण्डे पानी का प्रयोग करना चाहिए। जले या झुलसे भाग को ठन्डे पानी अथवा बर्फ के पानी में रखना चाहिए। बाद में स्वच्छ कीटाणुरहित सूखी पट्टी बाँध देनी चाहिए। फफोले पड़ जाने पर उन्हे फोड़ना नहीं चाहिए। जले स्थान पर तेल या लोशन नहीं लगाना चाहिए। अत्यधिक जल जाने पर सदमे की हालत में पहले सदमे का इलाज करना चाहिए। रोगी को कम्बल से ढक देना चाहिए। यदि वह होश में है तो उसे पीने में गर्म तथा मीठी चाय देनी चाहिए तथा डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

मोच - गिरने अथवा ऊँची-नीची जगह पर पैर पड़ने, अचानक झटके अथवा अत्यधिक खिंचाव से उस स्थान के मुड़ने से कलाई, घुटने व पैर की उंगली आदि में मोच आ जाती है।

उपचार -मोच वाले अंग को हिलने-डुलने न दें। उस स्थान पर कसकर पट्टी बाँध दें। मोच वाले स्थान पर मालिश बिल्कुल नहीं करनी चाहिए। मोच वाले स्थान को बाँधने व उस पर दर्द निवारक क्रीम लगाने से आराम मिलता है।

डंक मारना एवं काटना - बिच्छू, बर्र, ततैया, मधुमक्खी आदि डंक मारते हैं जबकि साँप, विषखोपड़ा, छिपकली, पागल कुत्ता, सियार आदि काटते हैं।

उपचार - यदि डंक अन्दर है। तो किसी साफ पोली चाभी से उस स्थान को दबाएँ। डंक ऊपर आ जाने पर चिमटी से डंक को निकाल देना चिाहए, बाद में उस स्थान पर पोटैशियम परमैंग्नेट, अमोनिया या खाने वाला सोडा रगड़ देना चाहिए। साँप के काटने पर रोगी को धैर्य दिलाना चाहिए, क्योंकि सभी साँप जहरीले नही होते। साँप के काटे गए स्थान पर सुई की नोक चुभ जाने जैसे एक इंच के फासले पर दाँतों के निशान होंगे।

खून बहने का उपचार

कटना: *किसी धारदार चीज से शरीर का कोई अंग कटने पर उपचारक को पहले अपने हाथों को किसी कीटाणुनाशक साबुन या डेटॉल से साफ कर लेना चाहिए।*

उपचार: *कटे भाग को साफ पानी या नहाने के साबुन अथवा लाल दवा के हल्के घोल से अच्छी तरह साफ कर देना चाहिए। घाव को स्वच्छ कीटाणुरहित रूई या कपड़े से सुखाकर साफ धुले कपड़े की गीली गद्दी बनाकर पट्टी बाँध देनी चाहिए। घाव पर डेटॉल या कोई अन्य कीटाणुनाशक औषधि लगाने से जख्म तेजी से भरता है। कम कटे स्थान पर ''बैण्ड-एड'' लगाना ठीक है।*

खरोंच लगना: *शरीर के अंग की किसी वस्तु या जमीन से रगड़ लगने पर केवल त्वचा के जगह-जगह से कट जाने या छिल जाने को ''खरोंच लगना'' कहते हैं। इसमें कटने के समान खून नहीं बहता। केवल खून की दो-चार बूँदें ही निकल सकती हैं।*

उपचार: *खरोंच वाले स्थान पर से मिट्टी आदि* (*यदि लगी हो*) *को साफ कपड़े से हटाकर स्वच्छ पानी से धो देना चाहिए। फिर उस स्थान पर टिंचर आयोडीन अथवा स्प्रिट लगा देनी चाहिए। गहरी खरोंच पर ठण्डे पानी की पट्टी बाँध देने से भी आराम मिलता है। पट्टी को गीला करते रहना चाहिए।*

पट्टियाँ

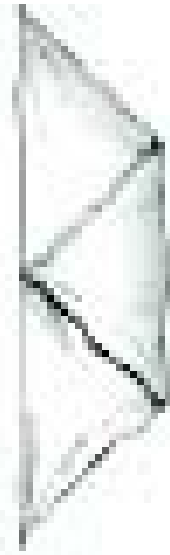
पट्टियों का प्रयोग ड्रेसिंग को स्थिर रखने, *खपच्ची को स्थिर रखने तथा आहत अंग को हिलने-डुलने से रोकने*, *आहत अंग को सहारा देने*, *खून रोकने*, *सूजन कम करने तथा झोली आदि में किया जाता है। पट्टियाँ मुख्यतः दो प्रकार की होती हैं*-

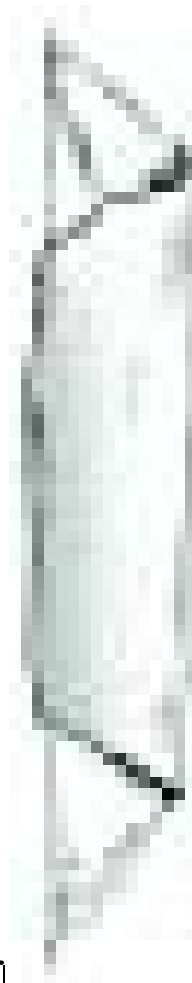
1 - *गोल पट्टी*,

2 - *तिकोनी पट्टी*

1. *गोल पट्टी* (*रोल बैण्डेज*):- *यह झीने कपड़े की गोलाकार रूप में लिपटी हुई* 2.5 *सेमी. से लेकर* 15 *सेमी. तक की पट्टियाँ होती हैं। यह बाजार में दवा की दुकान*

पर मिलती हंै। गोल पट्टी
बाँधते समय इसे बाएं हाथ की ओर से दायें हाथ की ओर ऊपर से नीचे की तरफ लपेटते हुए बाँधना चाहिए।

3. *पैर के पंजे की पट्टी:- तिकोनी पट्टी को फैलाकर इसके बीचोबीच पैर को इस प्रकार रखो कि पैर की अंगुलियाँ 'शीर्ष' की ओर रहें और एड़ी आधार के निकट रहे। फिर शीर्ष को उठाकर पैर पर रख दो। इसके बाद दोनों सिरों को उठा कर, एड़ी को ढकते हुए उन्हें आगे की ओर पंजे के ऊपर कैंची की तरह एक-दूसरे पर रखते हुए तथा शीर्ष भाग को दबाते हुए, टखने के चारों ओर लपेट कर, सामने लाकर डॉक्टरी गाँठ लगा दो। अन्त मंे शीर्ष भाग को लाकर तथा डॉक्टरी गाँठ को दबाते*

हुए पैर के ऊपर शीर्ष का कोना मोड़कर सेफ्टीपिन लगा दो।

4. *घुटने की पट्टी:- घुटने को समकोण पर मुड़वा दो। शीर्ष को जाँघ पर रखो तथा आधार घुटने से लगभग* 10-12 *सेमी. नीचे रखो। फिर दोनों सिरों को घुटने के पीछे की ओर कैंची की तरह एक-दूसरे पर रखते हुए जाँघ के चारों ओर लपेटते हुए ऊपर की ओर जाँघ पर लाकर डॉक्टरी गाँठ लगा दो। तत्पश्चात् शीर्ष को डॉक्टरी*

गाँठ के ऊपर से लेते हुए सेफ्टीपिन से टाँक दो।

5. *कुहनी की पट्टी:- कुहनी को समकोण पर मुड़वा दो। फिर पट्टी को इस प्रकार रखो कि शीर्ष भाग कुहनी पर भुजा की ओर रहे तथा ''आधार'' हाथ के आगे वाले भाग की ओर रहे। दोनों सिरांे को कुहनी के विपरीत वाले भाग के ऊपर से कैंची की तरह एक-दूसरे पर रखते हुए भुजा के चारों ओर लपेट कर डॉक्टरी गाँठ लगा दो। फिर शीर्ष भाग को ''डॉक्टरी गाँठ'' के ऊपर से नीचे की ओर लाकर सेफ्टी पिन से टांक दो।*

तिकोनी पट्टी:- तिकोनी पट्टी 100 *सेमी. वर्गाकार, साफ, मुलायम तथा कीटाणुरहित कपड़े को आमने- सामने वाले दोनों कोनों को काटकर बनाई जाती है। पट्टी को तीनो ओर से सिलवा लेना चाहिए।*

तिकोनी पट्टी को काम में लेने से पूर्व इसके आधार को हमेशा लगभग 4 *सेमी. मोड़ लेना चाहिए। तिकोनी पट्टी को निम्नलिखित विशेष परिस्थितियों में प्रयोग में*

लिया जाता है:-

सिर की पट्टी बाँधना:- पट्टी के मुड़े हुए आधार को माथे पर भौंहों तक लाओ, शेष पट्टी को सिर पर रखते हुए शीर्ष को पीछे गर्दन की ओर ले आओ।

अब पट्टी के दोनों सिरों को कानों के ऊपर से ;कान दबे नहींद्ध सिर के पीछे ले जाओ तथा पीछे दोनों सिरों को शीर्ष के ऊपर लेते हुए एक.दूसरे की विपरीत दिशा मेंए बिना कान दबाएए सामने माथे पर लगी पट्टी के निचले मुड़े सिरे पर लाकर डॉक्टरी गाँठ लगा दो। अन्त में शीर्ष को हल्का सा नीचे की ओर खींच कर सिर के ऊपर ले आएँ तथा उसे सेफ्टीपिन से टाँक दें।

हाथ के पंजे ;हथेलीद्ध की पट्टीरू. तिकोनी पट्टी को फैलाकर कलाई के आधार पर रखो। अंगुलियाँ शीर्ष की ओर रहें तथा हथेली नीचे की ओर रहे। फिर शीर्ष वाले भाग को उठाकर कलाई के ऊपर कैंची की तरह एक.दूसरे पर रखते हुए तथा शीर्ष भाग के ऊपर से ले जाते हुए कलाई के चारों ओर लपेट कर डॉक्टरी गाँठ लगा दो। अन्त में शीर्ष भाग को ष्डॉक्टरी गांठष् के ऊपर से लाते हुए शीर्ष का कोना मोड़कर सेफ्टीपिन लगा दो।

कालर एण्ड कफ स्ंिलगरू. यह झोली कलाई को सहारा देने के लिए लगाई जाती है। इस झोली को लगाने के लिए सकरी तिकोनी पट्टी के एक.तिहाई भाग में खूँटा फाँस लगाकर उसमें चोट लगी भुजा की कलाई को डालकर थोड़ा सा कस देंए फिर भुजा को मोड़कर हाथ को छाती पर इस प्रकार रखें कि अंगुलियाँ दूसरे कन्धे के पास तक हों। अब छोटे सिरे कोए चोट वाले कन्धे पर रखकरए बड़े सिरे के स्वस्थ कन्धे के ऊपर से गर्दन के पीछे से ले जाकरए सामने की ओर से लाओ। इसके बाद चोट वाली भुजा की हँसली की हड्डी के ऊपरी भाग मेंए पहले वाले छोटे सिरे के साथ ष्डॉक्टरी गाँठष् लगा दो।

झोली

हाथए हथेली या भुजा को सहारा देनेए उसे हिलने.डुलने से रोकने के लिए झोली का प्रयोग किया जाता हैं झोली का प्रयोग निम्नलिखित तीन प्रकार से होता है।

बाजू की झोली य।तउ ॅसपदहद्धः. बाजू के अग्रभाग और हाथ को सहारा देने के लिए इस झोली का प्रयोग किया जाता है।

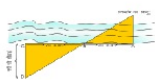
बाजू.झोली लगाने हेतु रोगी के सामने खड़े हो जाइएए कन्धे के ठीक वाले हिस्से के ऊपर फैली हुई तिकोनी पट्टी का एक सिरा रखिए तथा पट्टी के शीर्ष वाले सिरे को चोट वाले हिस्से की ओर रखिए। अब आहत भुजा को पट्टी के ऊपर समकोण में मोड़कर आहत कन्धे पर दोनों सिरे लेकर डॉक्टरी गाँठ लगा दें। शीर्ष को मोड़ कर सेफ्टीपिन लगा दें।

काम चलाऊ स्टेªचर . रोगी को घटना स्थल से डॉक्टर के पास या अस्पताल तक ले जाने में स्टेªचर का प्रयोग करते हैं यह स्टेªचर चादरए दरीए कम्बलए कोटए कमीजए बोरीए बेल्टए स्कार्फए रस्सीए दुपट्टे व लाठी की सहायता से बनाए जा सकते हैं इसके अतिरिक्त दो हाथए तीन हाथ व चार हाथांे से काम चलाऊ स्टेªचर बनाया जा सकता है।

प्रश्न

पट्टियाँ कितने प्रकार की होती हैं घ्

पाठ 21

अनुमान लगाना

स्काउट/गाइड को अपने दैनिक जीवन में प्रायः अनेक स्थानों या वस्तुओं की अनुमानित ऊँचाई, लम्बाई, चैड़ाई, संख्या या वजन आदि ज्ञात करने की

आवश्यकता पड़ती है। कुछ विधियों का प्रयोग करने से लगभग सही अनुमान लगाया जा सकता है।

(*अ*) ***कदम विधि*** *- एक स्काउट/गाइड की कदम की नाप निश्चित है। वह फासलों को कदम में नाप कर बता सकते हैं। इसके लिये स्काउट/गाइड को दो-तीन बार कदम नापने चाहिए कि वह कितने समय में कितने कदम चला। अतः समय और कदम की सहायता से वह दूरी का पता लगा लेता है। स्काउट/गाइड को इतना आत्मविश्वास पैदा हो जाता है कि वह कदम देखकर दूरी बता सकता है और दूरी देखकर समय बता सकता है।*

नैपोलियन विधि (*पी कैंप मैथेड*) *- किसी नदी, तालाब, नहर, झील की चैड़ाई नापनी हो तो दूसरे पार के किनारे की किसी एक चीज को हैट को ऊँचा या नीचा करके हैट के सामने की नोक पर देखिए। वहीं खड़े-खड़े दाएँ या बाएँ मुड़कर हैट की उसी सीध में कोई चिह्न निश्चित करेंगे। अब यह दूरी कदमों में नाप लें तो मैदान की दूरी ज्ञात हो जाएगी। यह नदी की वास्तविक चैड़ाई होगी।*

त्रिकोण विधि *- नदी की चैड़ाई ज्ञात करने के लिए इस विधि का प्रयोग करते है। नदी के दूसरे किनारे पर किसी पेड़ या टीले को केन्द्र मानकर उसके ठीक सामने एक ओर खड़े हो जाते हैं। इस स्थान पर कोई लाठी गाड़ देते हैं अथवा दूसरे स्काउट को खड़ा कर देते हैं। उससे नदी के किनारे दो स्काउट या लाठी की सीध में* 20 *कदम चलते हैं। वहाँ दूसरे स्काउट को खड़ा कर देते हैं। अब उससे आगे और* 20 *कदम तक चलकर नदी के विपरीत दिशा में* 900 *का कोण बनाते हुए इतनी दूर सीध्ा मे चलते हैं कि दूसरा स्काउट तथा नदी के दूसरे तट का वृक्ष सीध में न आ जाए। चित्र के अनुसार पहला स्काउट बिन्दु । पर तथा दूसरा स्काउट बिन्दु ठ पर है। अन्तिम सीधी लाइन पर पहुँचा स्काउट बिन्दु क् पर है। यही बिन्दु ब् से क् तक की दूरी नदी की चैड़ाई होगी, जिसे हम कदमों से नाप लेते हैं।*

(*ब*) ***दूरी का अनुमान लगाना*:-**

91 *मीटर की दूरी पर आँखंे बिन्दु के समान दिखाई देती हैं।*

182 *मीटर की दूरी पर बैज और शरीर के अंग दिखाई पड़ते हैं।*

275 *मीटर की दूरी पर चेहरा धुंधला दिखाई देता है।*

550 *मीटर की दूरी पर सिर बिन्दु सा नजर आता है।*

अभ्यास

1. **आस-पास की किसी नदी या नहर की चैड़ाई का सीधे ढंग से अनुमान लगाइए।**

2. **विद्यालय से घर की दूरी कदम विधि से ज्ञात करें।**

पाठ 22

बाहरी क्रिया कलाप

(**अ**) **ट्रुप/कम्पनी का वाइड गेम**

वाइड गेम वे खेल होते हैं जो विस्तृत व खुले मैदान में टोलियों या दो टीमों में खेले जाते हैं। खेलने का मैदान या क्षेत्र बड़ा होना चाहिए जहाँ खिलाड़ी भाग सकें, छिप सकें तथा खुले रूप में इधर-उधर घूम सकें। इनके लिए लम्बे-चैड़े मैदान, जंगल, पहाड़, नदी तट, झाड़ियों, घास तथा झुरमुटों से युक्त विस्तृत क्षेत्र होना चाहिए। खेल शुरू करने से पूर्व ही इस क्षेत्र का भली प्रकार निरीक्षण कर लेना चाहिए। यह स्थान यदि शिविर स्थल से थोड़ा फासले पर हो तो अच्छा रहता है। वाइड गेम में एक किमी. तक का क्षेत्र सुविधाजनक तथा साहस भरे खेलों के लिए रोमांचों से भरा रहता है। वाइड गेमों द्वारा वन-विद्या, प्राथमिक सहायता, प्रकृति-कला, कम्पास, नक्शे आदि का प्रशिक्षण भी प्रदान किया जा सकता है।

(**ब**) **कैम्प फॉयर** (**शिविराग्नि**)

स्काउट/गाइड जब अपने शिविर के दैनिक कार्य पूर्ण कर लेते हैं तो दिनभर की थकान मिटाने, हँसने और हँसाने के लिए रात्रि में शिविराग्नि के चारों ओर बैठकर मनोरंजनात्मक क्रियाकलापों जैसे-प्रहसन, नाटक, भजन, देश-गीत, लोकगीत व लोक-नृत्य, कहानी, चुटकुले आदि अपनाते हैं।

इस अवसर पर किसी वार्ता, कहानी या किसी महापुरुष के जीवन की घटनाएँ भी प्रस्तुत की जा सकती है। शिविराग्नि के अवसर पर प्रभावशाली ढंग से कहानी या महापुरुष की जीवनी का उल्लेख करने से स्काउट/गाइड के जीवन में गहरा प्रभाव पड़ता है।

(स) सड़क सुरक्षा नियम

स्काउट/गाइड को निम्नलिखित सड़क सुरक्षा नियम का ज्ञान होना चाहिएः

स्कूल, बस, वैन, कार, तिपहिया से आने-जाने में:

1. समय से घर से निकले, जिससे बस पकड़ने के दौरान दौड़ना न पड़े। 2. वाहन का पूरी तरह इन्तजार करें एवं चढ़ने में भागे नहीं।

3. बस स्टैण्ड में सदैव लेन में खड़े रहें। जब बस हाल्ट पर आ जाए तभी बिना दौड़े व दूसरों को

धक्का-मुक्की किए बस में चढ़ें।

4. वाहन चलते समय वाहन चालक से बात न करें।

5. वाहन के जाने के बाद ही रास्ता पार करें।

6. वाहन में से शरीर का कोई अंग बाहर न निकालें।

7. वाहन में कोई भी अंजान या अवांछित वस्तु दिखने पर चालक को सूचित करें।

8. बस में फुट बोर्ड पर बैठकर या खड़े होकर यात्रा न करें।

9. यदि चल रही बस में खड़े हों तो सदैव विशेष रूप से मोड़ों पर हैंडरेल को पकड़ो।

साइकिल चलाने का ज्ञान

स्काउट/गाइड को साइकिल चलाने का ज्ञान होना चाहिए और उसके रख-रखाव का ज्ञान भी प्राप्त करें।

(द) औद्योगिक क्षेत्र/विद्यालय/कॉलेज/घर का भ्रमण

स्काउट/गाइड को नजदीक की फैक्ट्री अथवा स्कूल/कॉलेज और घरों पर जाकर भ्रमण करें और श्रम का सम्मान करते हुए, औद्योगिक क्षेत्र से उत्पादन के तरीके को जानें।

पाठ 23

सेवा

(अ) समाज सेवा योजना- स्काउट/गाइड अपने विद्यालय में प्रधानाचार्य/ प्रधानाध्यापक की सहमति से समाज सेवा योजना में कार्य करेंगे, जैसे-स्कूल की साफ-सफाई, वृक्षारोपण, बागवानी की सुरक्षा इत्यादि।

(ब) समाज सेवा शिविर में भाग लेना- उक्त ट्रुप के तत्वावधान में किसी गाँव की सफाई तथा सुधार के लिए एक माह तक समाज सेवा कार्य करेंगे। जैसे नालियों मे चूना डालना, पानी के गड्ढांे में मिट्टी का तेल डालना और कुआंे में लाल दवा डालना आदि।

(स) समुदाय के मेले में या नुमाइश में सेवा कार्य करना - इस प्रकार के मेले वर्ष मे एक या दो बार होते हैं। अपने साथियों के साथ कैम्प लगाकर यात्रियों की सेवा करनी चाहिए जैसे प्राथमिक चिकित्सा, खोए हुए बच्चों की तलाश, सामान की रखवाली, भीड़ केा नियन्त्रित करना तथा मेले में बाजार की सफाई आदि कार्यक्रम में भाग लेना।

विद्यालय/मुख्यालय की साफ-सफाई कार्य- अपनी टोली के सदस्यों के साथ मुख्यालय पर साफ-सफाई कार्य एक सप्ताह तक करेंगे।

संरक्षण के 3त्श्े का प्रदर्शन-

परिभाषा- पृथ्वी के संसाधनों का इस प्रकार प्रबन्धन करना जिससे मानव की आवश्यकताओं और पर्यावरण के बीच का संतुलन बना रह सके।

त्म्क्नबम् (किसी भी स्थिति से उसे कम स्थिति में उपयोग लाएँ)।

त्म्नेम् (पुनरावृत्ति करना)।

त्मूॅम् (पुनः उपयोग)- किसी भी वस्तु का बार-बार उपयोग करना।

(य) स्वयं सहायता समूह में प्रतिभागिता- स्काउट/गाइड को स्वयं सहायता समूह के कार्यक्रमों में प्रतिभाग करना और उससे सम्बन्धित जानकारी प्राप्त करना एवं स्वयं सहायता समूह का गठन करना।

(र) वोकेशनल एवं हस्तकला- स्काउट/गाइड द्वारा ऐसी गतिविधियों में भाग लेना चाहिए, जिससे उनकी दक्षता विकसित हो सके जैसे- मोमबत्ती बनाना,चटाई बनाना,लिफाफा बनाना। अनुपयोगी सामान से सजावट की सामग्री तैयार करना इत्यादि।

अभ्यास

1. *स्वच्छता, वृक्षारोपण तथा वृक्षों की सुरक्षा के लिए स्वयं किए गए कार्यों का अपनी डायरी में उल्लेख कीजिए।*
2. *अपने दल नायक के परामर्श से अपनी स्काउटिंग/गाइडिंग निपुणता से समाज सेवा की सघन सेवा कम से कम एक माह तक कीजिए।*

3 *प्रौढ़ शिक्षा शिविर में भाग लेकर जिन पुरुष/महिला को आपने साक्षर किया है, उनके नाम व पते लिखकर अपने स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टन को दीजिए।*

पाठ 24

ज्ञानेन्द्रिय क्रियाकलाप

ॅमदेम ज्तंपदपदह संवेद का परीक्षण

ज्ञानेन्द्रियों के खेल:- आँख, कान, नाक, जिह्वा एवं त्वचा को सजग करने के लिए इन खेलों को खिलाया जाता है। स्काउटिंग में इन्हें किम्स गेम कहा गया है। वस्तुओं को देखकर स्मरण करने के लिए 24 *वस्तुओं को एक मिनट में दिखाकर* 2 *मिनट में उन्हें लिखकर लाने को कहना। कम से कम* 16 *वस्तुओं के नाम सही लिखने पर स्तर से ऊपर तथा इससे कम लिखने वाले को स्तर से नीचे कहा जाता है।*

इसी प्रकार विभिन्न आवाजें सुनकर श्रवणेन्द्रिय, विभिन्न वस्तुओं को चखने से जिह्वा का, विभिन्न वस्तुओं के सूँघने से नासिका तथा छूने से स्पर्शेन्द्रिय के खेल कराए जाते हैं। इन खेलों का स्काउट/गाइड में महत्वपूर्ण स्थान है।

परीक्षण के खेल:- ये खेल परीक्षण तथा पुनरावृत्ति के लिए खिलाए जाते हैं जैसे गाँठ, बन्धन, पुल निर्माण, तम्बू बनाना, भोजन पकाना आदि।

प्रश्न

1. ज्ञानेन्द्रियों के प्रशिक्षण सम्बन्धी चार खेल बताओ।

अभ्यास

1. टोली में खेलों की प्रतियोगिता कराएँ।
2. बच्चों को ऐसे ही अन्य खेल बताया जाए।

पाठ 25

द्वितीय सोपान के दक्षता पदक

निम्नलिखित में से दो दक्षता पदक का ज्ञान-रसोइया, डिबेटर, पशुमित्र, माली, हैंण्डीमेन/ हैंण्डीवूमेन, साइकिलिस्ट, लान्डरर/लान्ड्रेस का दें।

दक्षता पदकों का व्यापक ज्ञान घर पर, सार्वजनिक स्थलों, विद्यालयों मे विशेषज्ञों की सहायता से भली-भाँति किया जा सकता है। इन पदकों की प्राप्ति के लिए अपने अन्य कार्यों के अलावा कुछ समय आपको काटना होगा। अधिकतर काम तो ऐसे हैं जो आप की दैनिक दिनचर्या से जुड़े हैं। आवश्यकता है तो केवल हिम्मत, लगन से जुड़ने की। किसी ने सत्य कहा है "जहाँ चाह वहाँ राह"।

इस बैज का पाठ्यक्रम निम्नवत् है -

रसोइयाँ

क. संतुलित आहार के चार्ट का ज्ञान करें।

ख. मितव्ययितापूर्वक खाद्य सामग्री व सब्जियों को क्रय करना जानें।

ग. एक सप्ताह के शिविर में कम से कम 6 स्काउटों/गाइडों की एक टोली के लिए संतुलित भोजन सामग्री की मात्रा तथा मूल्य का ज्ञान करें।

घ. चैंका बनाना, चूल्हा बनाना, टैंªच फायर तैयार करना, परीक्षार्थी द्वारा निर्धारित पाँच स्थानीय वस्तुएँ पकाना जिसमें से दो पेय पदार्थ हों। नगर क्षेत्र में गैस, स्टोव या तेल के स्टोव प्रयोग किए जा सकते हैं और पाँच वस्तुएँ बिना बर्तनो के पकाई जानी चाहिए।

ङ उचित ढंग से भोजन परोसना।

च. खाद्य पदार्थों का उचित भण्डारण करना जानना।

नोट - इस पदक के लिए इसी सोपान की तीसरी परीक्षा भी पढ़ें।

डिबेटर

क. कम से कम दो विषयों पर भली-भाँति संयोजित वाद-विवाद में पक्ष या विपक्ष में बोलने का ज्ञान होना।

ख. पूरी तरह विषय पर तैयारी करके निर्णायक की उपस्थिति में कम से कम पाँच मिनट

वाद-विवाद में भाग लेना और अपने भाषण की संक्षिप्त क्रमबद्ध टिप्पणी प्रस्तुत करना।

ग. डिबेटर के सामान्य नियमों का ज्ञान एवं अध्यक्ष के अधिकारों का ज्ञान।

घ. किसी वाद-विवाद प्रतियोगिता की अध्यक्षता करना।

ङ ग्रुप में सफलतापूर्वक किसी विषय की वार्ता पर नेतृत्व करना (केवल स्काउट के लिए)।

नोट - अपने विद्यालय में इस तरह की प्रतियोगिताओं में भाग लेकर आप कुशलता प्राप्त कर सकते हैं।

पशु मित्र

क. नीचे लिखे पशुओं के स्वभाव, भोजन और सुरक्षित रख-रखाव के विषय में सामान्य ज्ञान। घोड़ा या गधा, गाय या भैंस, भेड़ या बकरी या बिल्ली या कुत्ता, बैल या ऊँट। साथ ही इनके साथ किए जाने वाले दोषपूर्ण व्यवहार का ज्ञान।

ख. उपर्युक्त पशुओं के सामान्य छोटे-छोटे रोगों की जानकारी, उन्हें दूर करने के सरल, संभव उपाय करना।

ग. ऐसे पशुओं आदि के जिनको सामान्यतः हम अपने घरों में पालते हैं, पालन-पोषण के विषय में ज्ञान तथा कम से कम 12 *माह तक किसी एक पालतू का आराम और स्वस्थता की दशा में पालने का व्यावहारिक अनुभव।*

घ. पशुओं के साथ दुर्घटनाओं के सम्बन्ध में क्या करना चाहिए, उनकी सुरक्षा के लिए बने हुए कानून और उनकी सुरक्षा के लिए पुलिस क्या कर सकती है, इसका प्रारम्भिक ज्ञान होना।

ङ पशुओं पर अत्याचार से रोक के लिए स्थापित निकटतम संस्था का यदि कोई पता हो तो ज्ञात करना।

बागवानी

क. कम से कम 12 *वर्ग मीटर का भूमि खण्ड लेकर उसमें सफलतापूर्वक छः तरह की सब्जियों या फलों के बीजों या कलमों से पौधे लगाना और उनमें सब्जी व फल उगाना। नगरों में जहाँ भूखण्ड की व्यवस्था न हो तो लकड़ी या मिट्टी के गमले प्रयोग कर सकते हैं।*

ख. एक साधारण उद्यान में लगाए जाने वाले बारह पौधों के नाम और पौधो की काट-छाँट, कलियों का पटना, कलम लगाना तथा खाद देना। इन सब बातों का ज्ञान होना और इनमें से पहले तीन में से एक का प्रदर्शन करना।

ग. दो माह तक किसी सार्वजनिक पार्क या पड़ोसी के उद्यान की देख-भाल करना।

नोट - नगर क्षेत्र में छतों पर पौधे गमलों में लगाकर देखभाल का काम किया जा सकता है।

हैण्डीमैन

स्काउट को नीचे लिखे में से कम से कम दस कार्यों का ज्ञान होना चाहिए और इनमें से तीन को जो परीक्षक चुने, व्यावहारिक प्रदर्शन भी करना जानना चाहिए।

1. *किसी दरवाजे या ऐसी ही किसी वस्तु को पेन्ट करना।*
2. *किसी दीवार या छत की डिस्टेम्पर या चूने से पुताई।*
3. *गैस की फिटिंग को साफ करना और ठीक करना और मैन्टलों को बदलना।*

4. टैप वाशर को बदलना और वाल काक को ठीक करना।
5. तस्वीर टाँगना और पर्दे के लिए राड्स लगाना।
6. चिकों इत्यादि को लगाना, मरम्मत व ठीक करना।
7. किसी बिछे हुए फर्श को उठाना, झाड़ना, फिर बिछाना।
8. फर्नीचर, सोफे इत्यादि की मरम्मत करना।
9. चाकुओं की धार तेज करना।
10. खिड़की के शीशे चमकाना।
11. किसी एक्यूमलेटर की देखभाल।
12. हाथ से नल की मरम्मत करना।
13. दरवाजे के ताले में स्प्रिंग को बदलना।
14. जल पम्प के फटने पर, गैस के लीक करने पर तुरन्त क्या करना चाहिए यह जानना ?
15. एक चिमनी बनाना और लगाना।
16. रुके हुए गटर्स, खराब पाइप और जमे हुए पाइप की देखभाल करना।
17. झोंपड़ी छाना।
18. फर्श या दीवार को मिट्टी-कन्क्रीट से प्लास्टर करना।
19. किसी तालाब या नदी में उतरने के लिए लकड़ी के लट्ठों से सीढ़ियाँ बनाना।
20. डोरी या बान (बाध) से किसी खाट को बुनना।
21. ट्यूबवेल पम्पों की मरम्मत करना जानना।
22. किसी (हैमक) झूलन को बनाना।
23. कुएँ के लकड़ी के ढकने की मरम्मत करना।
24. भूसे की नाँद बनाना।
25. टोकरी या बाल्टी की मरम्मत करना।
26. बर्तन पेन्ट करना।
27. प्रेशर स्टोव का प्रयोग जानना।
28. किसी कुर्सी की सीट को फिर से बुनना।
29. फर्नीचर, तेल स्टोव, और गैस स्टोव की पालिश करना।
30. टूटे और बिगड़े हुए प्लास्टर की मरम्मत करना।

31. *कार, स्कूटर और मोटरसाइकिल को साफ करना और पॉलिश करना।*
32. *बच्चों के खिलौनों की मरम्मत करना।*
33. *बिजली की इस्त्री की मरम्मत करना।*
हैण्डीवूमेन (*गाइड के लिए*)
1. *सिलाई मशीन पर कपड़ा सिल सके, उसकी सफाई, सुई लगा सकें या तेल डाल सकें।*
2. *गैस या तेल, मैन्टल या बिजली के बल्ब बदल सकें या तेल के लैम्प को साफ कर सके, उसकी बत्ती काट सके और तेल भर सकें।*
3. *गैस, पानी या विद्युत को मेन से बंद कर सकें।*
4. *बाथटब, मेज, दरवाजा, खिड़की आदि को साफ कर सकंे और कम से कम दो कोट पेन्ट काट सकें।*
5. *दीवार या फर्श पर कोलतार लगा सकें।*
6. *चारपाई की मरम्मत कर सकंे या चारपाई पर निवाड़ बदल सकें।*
7. *निम्न की मरम्मत* (1. *मच्छरदानी* 2. *बाँस की चिक*, 3. *चाइना*, 4. *हैन्डिल पोल चिपकाना या*
बाँधना, 5. *रस्सी पर साँठ लगाना, लकड़ी चिपकाना*)
8. *पार्सल सिलना, सिल पर चाकू तेज करना एवं निम्न में चार कर सकें -*
। - *मच्छरदानी को फ्रेम पर फिट करना, पर्दों के राड या पर्दे लगाना।*
ठ - *कढ़ाई आदि की मरम्मत और एक सप्ताह के प्रयोग के बाद उसको दिखाना।*
ब् - *कमरे की दीवार तक चटाई आदि बिछा सकें।*
क् - *एक चटाई या गद्दे बना सकंे।*
म् - *दरवाजे या खिड़की की रोक बनाना और लगाना।*
थ् - *टैप का वाशर बदल सकें।*
ळ - *तस्वीर को फ्रेम में फिट कर सकें।*
भ् - *एक लकड़ी की वस्तु को साफ कर पालिश कर सकंे।*
प् - *किसी पैकिंग केस से कप बोर्ड बना सकंे।*
श्र - *फ्यूज जोड़ सकें, तार में प्लग लगा सकें।*

ज्ञ - कुर्सी बना सकें।

स् - खिड़की में शीशा लगा सकें।

ड - एक छोटी कुर्सी या स्टूल की मरम्मत कर सकें।

छ - कन्वेश या डेक कुर्सी को नया करना।

व् - बैंडमिन्टन का नेट बना सकें।

च् - छत पर चूना पोत सकें।

फ - घर के लिए कोई लाभदायक वस्तु बनाना जिसमें स्क्रू और कीलों का प्रयोग हो।

त् - स्टोव का प्रयोग कर सकें।

साइकिलिस्ट

1. प्रमाणित करें कि उसके पास साइकिल या मोटर साईकिल सही हालत में है जिसमें रोशनी, घंटी या हार्न, पिछले कम से कम छः महीने से इस्तेमाल कर रहा है और वह आपातकाल में देशहित में उसका प्रयोग करने को तैयार है।

2. वह अपनी सवारी या अपने वाहन पर संतोषप्रद ढंग से सवारी कर सकता है और उसको सही हालत में रखता है। यदि साइकिल है तो वह किसी भी पैंडल से चढ़ व उतर सकता है।

3. परीक्षक के सम्मुख पंक्चर जोड़ सकना, ब्रेक, पहिए को निकालना व लगाना जाने और उसके किसी भी भाग को ठीक कर सकें।

4. हाइवे कोड और ट्रैफिक के इशारे और सूर्यास्त के समय प्रकाश करने का समय जानें। रोड नम्बरिंग और सड़क के नक्शे को पढ़ना जानें।

5. कम से कम एक घण्टे सवारी करने के बाद मौखिक संदेश सही-सही दे सकें।

6. परीक्षक को बता सके कि पिछले छः महीने में उसने अपने वाहन का क्या उपयोग किया है ?

7. किसी घायल को साइकिल पर स्ट्रेचर बना कर ले जा सकें।

लान्ड्रेन्स (गाइड) लान्डरर (स्काउट)

1. निम्नलिखित वस्त्रों को धोना और उन पर इस्त्री करने का ज्ञान -

क. एक सफेद सूती वस्त्र।

ख. एक रंगीन सूती वस्त्र।

ग. एक ऊनी वस्त्र या मोजों का जोड़ा।

घ. एक ब्लाउज/शर्ट यथासम्भव सिल्क का या ऐसा ही कोई अन्य वस्त्र या बच्चे की पोशाक जिसकी बाँहे अंदर की ओर मुड़ी हुई हो।

2. धब्बों को दूर करने का, उबले पानी में मांड तैयार करने का ज्ञान या कलफ लगाने का ज्ञान।

नोट -

1. इस परीक्षण के कुछ अंश परीक्षक के सामने भी प्रदर्शित करना चाहिए।

2. घर पर अपनी माता के संरक्षण में इसका अच्छा ज्ञान आपको हो सकता है।

3. इस विषय की विस्तृत जानकारी के लिये समाजोपयोगी उत्पादक कार्य सम्बन्धी पुस्तक पढ़ें।

4. जिला संस्था या स्थानीय संस्था जैसी व्यवस्थाओं के द्वारा नियुक्त एवं ट्रेनिंग काउन्सलर द्वारा

व्यवस्था किए गए स्वतन्त्र परीक्षक द्वारा द्वितीय सोपान हेतु निर्धारित योग्यता मे सफल पाए जाने पर तथा कम से कम 9 माह की अवधि पूरा करने के बाद द्वितीय सोपान बैज प्रदान किया जाएगा। द्वितीय सोपान बैज हरे रंग की पृष्ठभूमि पर पीले रंग की दो बाली उनके बीच में देवनागरी लिपि में स्क्रोल पर तैयार तथा उसके ऊपर स्काउट/गाइड चिह्न बना होता है। द्वितीय सोपान बैज प्रथम सोपान बैज के स्थान पर लगाया जाएगा।

नोट- इसके अतिरिक्त रीडर, हॉस्पिटल मैन एवं चाइल्ड नर्स दक्षता पदक एपीआरओ के भाग सं0 2 व 3

से जानकारी प्राप्त करें।

प्रश्न

1. अपनी रुचि के अनुसर दो दक्षता बैजों को चुनिए तथा यह भी बताइए कि यह आपको क्यों पसन्द है ?

2. दक्षता बैजों के कार्यों का अभ्यास कीजिए।

3. अपने पहनने के वस्त्रों को धोकर उन पर प्रेस करिए।

पाठ 26

अनुशासन

अ-ट्रूप/कम्पनी:

स्काउट/गाइड ट्रूप कम्पनी के निर्माण में कम से कम 12 *अधिकतम* 32 *स्काउट/गाइड होते हैं जिसका संचालन स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टन के द्वारा किया जाता है। इसका पंजीकरण उत्तर भारत स्काउट/गाइड प्रादेशिक मुख्यालय, गोल मार्केट महानगर, लखनऊ के द्वारा आवेदन करने पर प्रदान किया जाता है।*

ट्रूप/कम्पनी का गठन:

ट्रूप कम्पनी के क्रियाकलापों में ध्वजारोहण के समय इसका गठन हॉर्स-शू (नालाकार) आकार में होता है।

ब-अपने ट्रूप/कम्पनी की तीन लाइनें मार्चिंग एवं कमांड का अभ्यास करना।

सर्वधर्म प्रार्थना

चार सर्वधर्म सभा में भाग लेना।

1. *प्रातः स्मरामि*

प्रातः स्मरामि हृदि संस्फुरदात्म-तत्वम्
सद्-चिद्-सुखमं परमहंस गतिं तूरीयम्।
यत् स्वप्न-जागर-सुषुप्तम् अवैति नित्यम्
तद् ब्रह्म निष्कलहम् अहं न च भूत संघः। 1।
प्रातः भजामि मनसो वचसामगम्यम्
वाचो विभान्ति निखिला यदनुगृहेण।
यत् नेति नेति, वचनैः निगमा अवोचुस

तं देव देवममाच्युतम् आहुर आग्रयम्। 2।
प्रातः नमामि तमसः परमर्क वर्णम्
पूर्णं सनातनपदं पुरुषोत्तमाख्यम्।
यस्मिन इदं जगद्शेषमशेष मूर्ति
रज्जवाँ भुजंगम् इव प्रतिभासितं वै। 3।

2. सरस्वती वन्दना

या कुन्देन्दुतुषारहारधवला या शुभ्रवस्त्रावृत्ता,
या वीणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासना।
या ब्रह्माच्युत शङ्करप्रभृतिभिर्देवैः सदा वन्दिता।
या मां पातु सरस्वती भगवती निःशेषजाड्यापहा।

3. गुरु प्रार्थना

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरु साक्षात् परब्रह्म, तस्मै श्री गुरुवे नमः।

4. रघुपति राघव राजाराम

रघुपति राघव राजाराम पतित पावन सीताराम
सीताराम सीताराम भज प्यारे तू सीताराम
ईश्वर अल्लाह तेरो नाम सबको सन्मति दे भगवान।

5. जय बोलो सब धर्मों की

जय बोलो सब धर्मों की जय बोलो सत कर्मों की
जय बोलो मानवता की जय बोलो सब जनता की
पिछड़ी कोई न जाति हो सबसे सबकी प्रीति हो
देश धर्म से नीति हो हम सब के ही साथी हों। (1)
हम सब कष्ट उठाएँगे सब मिलकर सुख पाएँगे।
सब मिल प्रभु गुण गाएँगे सत का जस फैलाएँगे। (2)

6. व्यक्तिगत प्रार्थना

वर्णमाला के अनुसार विभिन्न धर्मों का प्रतिनिधि
(संक्षिप्त में अपने-अपने धर्म की प्रार्थना करेंगे।)

7. दो मिनट मौन प्रार्थना अपने-अपने इष्ट को याद करें।

8. *हम होंगे कामयाब*
होंगे कामयाब, होंगे कामयाब,
हम होंगे कामयाब एक दिन
हो हो मन में है विश्वास पूरा है विश्वास
हम होंगे कामयाब एक दिन, एक दिन - 2
होगी शान्ति चारों ओर-3 *एक दिन* ....
हो हो मन में है विश्वास पूरा है विश्वास
होगी शान्ति चारों ओर एक दिन
हम होंगे कामयाब एक दिन-2
हम चलेंगे साथ-साथ, डाल हाथों में हाथ
हम चलेंगे साथ-साथ-3 *एक दिन*-2
हो हो मन में है विश्वास पूरा है विश्वास
हम चलेंगे साथ-साथ एक दिन-2
नहीं डर किसी का आज,
नहीं भय किसी का आज,
नहीं डर किसी का आज एक दिन
हो हो मन में है विश्वास पूरा है विश्वास
नहीं डर किसी का आज एक दिन-2
9. *हर देश में तू*
हर देश में तू हर वेश में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है।
तेरी रंग भूमि यह विश्व धरा, सब खेल में मेल में तू ही है।
सागर से उठा बादल बनके, बादल से फूटा जल हो करके।
फिर नहर बनी नदिया गहरी, तेरे भिन्न प्रकार तू एक ही है।
चींटी से अणु परमाणु बना, सब जीव जगत का रूप लिया,
कहीं पर्वत वृक्ष विशाल बना, सौन्दर्य तेरा तू एक ही है।
यह दिव्य दिखाया है जिसने, वह है गुरुदेव की पूर्ण दया,
तुकड़्या कहे और न कोई दिखा, बस मैं और तू सब एक ही है। हर देश में...........
10. *शान्ति पाठ*

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत्।
ओऽम शांति शांति शांति।
नोट- सर्वधर्म प्रार्थना समाप्त होने पर सभी स्काउट/गाइड बिना शोर किए अपने-अपने स्थान से प्रस्थान करेंगे।

पाठ 27

संचार

निम्न के उपयोग को जानें-

1. *मोबाइल फोन के सकारात्मक और नकारात्मक उपयोग को जानें।*
2. *इण्टरनेट के माध्यम से देश के विकास की जानकारी प्राप्त करें।*
3. *निम्न वेबसाइट की जानकारी प्राप्त करें।*
   उत्तर प्रदेश भारत स्काउट/गाइड www.upbsg.com
   भारत स्काउट/गाइड, नई दिल्ली www.bsgindia.org

नोट-उक्त वेबसाइट पर भारत स्काउट/गाइड से सम्बन्धित कार्यक्रमों की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

पाठ 28

(अ) विरासत एवं संस्कृति तथा लॉग बुक -

विरासत वह अमूल्य निधि है जो हमें ईश्वर व पूर्वजों से मिली है। इस विरासत में हमें अपने देश की शस्य श्यामला धरती माता, विशाल पर्वत, वन एवं सम्पदा, झील, नदियाँ व सागर, विभिन्न ध्ार्म, अनेक परम्पराएँ, मान्यताएँ, संगीत, वाद्ययन्त्र तथा लोकगीत व लोक नृत्य, विभिन्न भाषाएँ तथा बोलियाँ, अनेक कलाएँ एवं शैलियाँ, पूजा स्थल एवं पूजा पद्धतियाँ, ऐतिहासिक इमारतें, कला विधाएँ तथा उद्योग, खनिज सम्पदा, रंग-रंगीले तथा विभिन्न आकार- प्रकार के पशु- पक्षी, स्वच्छ वातावरण एवं निर्मल वायुमण्डल,
धार्मिक पुस्तकें व ग्रन्थ इत्यादि।

हमारा यह परम कर्तव्य है कि हम इन्हें नष्ट तथा दूषित होने से बचाएँ एवं इनमें और अधिक सुधार व विकास लाएँ उक्त विरासत एवं संस्कृति की जानकारी प्राप्त कर फोटोग्राफ्स सहित एक लॉग बुक तैयार करें।

अभ्यास

1. संस्कृति विरासत की लॉग बुक तैयार कराएँ।

पाठ 29

तृतीय सोपान

पाइनियरिंग

(अ) गाँठों को बनाना और प्रयोग -

1. खिंच खुलनी (ड्रा हिच)

2. *भारवाहक गाँठ - मैंच हार्नेस नॉट*

3. *कुर्सी गाँठ (फायर मैन्स चेयर नॉट)*

4. *धुरव गाँठ (बोलाइन आन बाइट नॉट)*

(1) *खिंच खुलनी (ड्रा हिच)*

उपयोग

1. *इसमें रस्सी से उतर सकते हैं और अपनी रस्सी भी खींच कर साथ ले जा सकते है। यह गाँठ पुनः पेड़ पर बिना चढ़े नीचे से ही खींची जा सकती है। सभी स्काउट/गाइड अपनी रस्सी न तो काटते हैं और न ही छोड़ते हैं जिससे जगह-जगह उपयोग किया जा सके।*

2. *नौका को किनारे के छल्ले से बाँधा जा सकता है।*

विधि

रस्सी को दोहरा कर किसी छड़ या पेड़ की डाल पर एक ओर इस तरह रखिए कि फेरा कुछ ऊपर निकला रहे और दोनों सिरे लटक जाएँ।

अब रस्सी के एक भाग से फेरा बनाकर पहले फेरे के अन्दर डालकर दूसरा सिरा खींच लीजिए, नया फेरा बन जाएगा। अब खींचे सिरे पर एक फेरा बनाकर नए फेरे में डाल दीजिए और दूसरा सिरा खींच लीजिए। खिंच खुलनी गाँठ बन गई। जो भाग फेरे के अंदर पहले डाला था, उसी भाग को पकड़कर उतारा जाता है और जो भाग बाद में डाला था, वह पकड़कर खींचने से रस्सी नीचे आ जाती है। इस भाग के सिरे को लाल रंग से रंगा जा सकता है जो इस बात का सूचक होगा कि यह भाग खींचने से रस्सी नीचे आ जाएगी।

(2) *भार वाहक गाँठ*

उपयोग

सामान बाँध कर पीठ पर लादकर दोनों सिरे कंधों पर डालकर ले जा सकते है। गाड़ी भी खींची जा सकती है। मल्लाह लोग माल से लदी नावें इसी के सहारे खींचते हैं।

विधि

पहले रस्सी के एक सिरे पर गुणा का चिह्न बनाते हुए एक फेरा बनाइए कि लम्बा सिरा ऊपर रहे। फेरे की परिधि को रस्सी के लम्बे भाग पर रखिए। अब फेरे के बाहर का आधा भाग लम्बी रस्सी के नीचे से निकाल कर खींच दीजिए।

(3) *कुर्सी गाँठ*

उपयोग

जब मकान में आग लग जाए या मकान गिर रहा हो तो इस गाँठ के सहारे आराम से बैठकर मरीज या किसी व्यक्ति को ऊपर से नीचे उतारा जा सकता है।

विधि -

पहले रस्सी के बीच में दोनों हाथों से दो फेरे बनाकर उनमें सादी गाँठ लगा दीजिए। इसमें एक फेरा बड़ा लगभग 1 *मीटर का और दूसरा लगभग* 70 *सेमी. का होना चाहिए। अब गाँठ के प्रत्येक ओर के घेरे में चित्र की भाँति एक-एक अर्ध फाँस लगाइए जिस तरह लघुकर गाँठ लगाई जाती है। इसके बाद दोनों सिरों पर एक सादी गाँठ लगा दीजिए। गाँठ की ऊपर की रस्सी को दूसरी रस्सी में बाँध कर उतारा या चढ़ाया जा सकता है। छोटे फंदे को बगल में और बड़े फंदे को टाँगों के बीच में डाला जाता है। रस्सी के एक सिरे को स्काउट पकड़े रहते हैं जिससे उतारा जाने वाला आदमी दीवार से न टकराए।*

(4) *बोलाइन*

उपयोग

इसे ध्रुव गाँठ, अटल गाँठ भी कहा जाता है। यह प्राण रक्षा गाँठ कहलाती है। पानी में डूबने वाले को बचाने के लिए धुएँ की घुटन से बेहोश व्यक्ति को बाहर खींचने, जानवरों के गले में रस्सी बाँधने के लिए इस गाँठ का प्रयोग करते हैं।

विधि -

रस्सी के सुस्त भाग पर एक ओवर हैण्ड लूप लगाते हैं। अब चुस्त सिरे को लूप के अन्दर नीचे से ऊपर ले जाते हुए बाएँ हाथ के सुस्त हिस्से का एक चक्कर लगाकर ऊपर से उसी लूप के अन्दर डाल देते हैं और फिर उसे कस देते हैं।

(*ब*) *कर्णाकार बन्धन को बाँधना और उसका प्रयोग*

डायगनल लैशिंग (*कर्णाकार या गुणाकार बन्धन*) - *जहाँ बाँस या बल्लियों के चारो सिरे बँधे हों तथा ये बाँस/बल्ली आपस में क्रास कर रही हांे तो आपस का अन्तर*

समाप्त करने व कसाव देने के लिए इस बन्धन का प्रयोग करते हैं।

विधि:- जहाँ दो बल्लियाँ एक-दूसरे को क्रॉस कर रही हो वहाँ पहले लट्ठा फाँस लगाएँगे। इसके बाद फाँस की विपरीत दिशा में रस्सी ले जाते हुए तीन-चार बार कसकर लपेट देंगे। इसी प्रकार तीन-चार लपेट दूसरी ओर से लगाएँगे। इसके बाद दोनों बल्लियों के बीच 3-4 बार फ्रेमिंग कर खूटा फाँस लगा देंगे।

(स) रस्सी के सिरे सुरक्षित करना

तृतीय सोपान की पहली परीक्षा है शिविर कला। इसमें निम्नलिखित का ज्ञान आवश्यक है -

(क) प्रथम सोपान के अतिरिक्त विधि से रस्सी के सिरे सुरक्षित करना। इसके लिए हरैया गाँठ (क्राउन नॉट) की विधि दी जाती है, रस्सी के सिरे की लड़ों को खोल दीजिए । पिछली लड़ का सिरा दूसरी पर रखिए, फिर दूसरी लड़ के सिरे को पहली लड़ के ऊपर घुमाते हुए तीसरी लड़ पर रखिए।

तत्पश्चात् तीसरी लड़ के सिरे को दूसरी लड़ के ऊपर से लाकर पहली और दूसरी लड़ से बने घेरे में ऊपर से डालकर सब लड़ों को कस दीजिए और गाँठ बन गई।

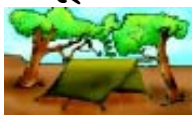
विशेष- इस गाँठ को कई बार बनाकर कमरबंद एवं डाटपेन बन सकता है।

(द) टोली के साथ झंडा फहराना व उतारना-

स्काउट/गाइड को जब विषम परिस्थितियों में ध्वज फहराना होता है। तो वह तीन लाठियों से फ्लैग मास्ट बनाकर ध्वज फहराते हैं और कार्य पूरा हो जाने के बाद ध्वज को उतारते हैं। एवं लाठियों को अपनी टोली के साथ वापस गन्तव्य स्थान पर चले जाते हैं।

उदाहरण के तौर पर-बारिश के दौरान विद्यालय कक्ष में फ्लैग मार्च बनाना व ध्वज उतारना।

(य) अस्थायी झोपड़ी बनाना

स्काउट गाइड जब शिविर में जाते हैं तो प्रायः उन्हें चादरों और लाठियों से तम्बू बनाकर रहना होता है अतः उन्हें तम्बू बनाना जानना चाहिए।

तम्बू के लिए आवश्यक सामग्री

1 *से लेकर* 5 *बाँस या लाठियाँ*, *कैनवस या कपड़ा लगभग* 5 *मीटर लम्बा और ढाई मीटर चैड़ा। यह कपड़ा साधारण चार चादरों को जोड़कर भी बनाया जा सकता है।* 10 *खूँट*, 1 *बड़ी रस्सी लगभग* 8 *मीटर लम्बी*, *लगभग* 50-50 *सेमी. के* 8 *रस्सी के टुकड़े।*

नोट - आवश्यकतानुसार छोटी चादर या लाठियों से भी तम्बू बनाया जा सकता है।

1. *एक लाठी से तम्बू बनाना - तम्बू बनाने के स्थान पर कोई पेड़ हो तो एक बाँस के दोनों सिरे डाल से बाँध दीजिए और उन पर बीचांे-बीच चादर डालकर*, *चादर के चारों कोनों में रस्सियाँ बाँध कर खूँटों से बाँध दीजिए।*

2. *दो लाठियों से तम्बू बनाना - दो लाठियों को चादर की चैड़ाई के फासले पर खड़ी करके रस्सी के बीच से इस प्रकार बाँधिए कि दोनों ओर रस्सियाँ बराबर लम्बाई की बची रहें। रस्सी के प्रत्येक सिरे को खूँटों से बाँध दीजिए। रस्सी के ऊपर बीचोबीच चादर फैलाकर उसके चारों सिरे रस्सियों से बाँधकर खूँटों से बाँध दीजिए*, *तम्बू तैयार हो गया।*

यदि तीन लाठियाँ हों तो बीच की रस्सी की जगह वर्गाकार बंधन से लाठी जोड़ी जा सकती है।

3. *पाँच लाठियों से तम्बू बनाना - दो-दो लाठियों की कैंची बनाकर उन्हें कोनाकार* (*डाईगानल*) *बन्धन से बाँध दीजिए और चादर की चैड़ाई के बराबर दोनों कैंचियो को रखकर बीच में एक लाठी रखकर दोनों ओर अंग्रेजी अष्टाकार बन्धन से बाँध दीजिए*, *शेष कार्य पूर्ववत् करें।*

विशेष सावधानियाँ

(1) *खूँटे बाहर की ओर तिरछे करके अर्थात् लगभग* 1350 *के कोण पर रखकर एक ही सीध में गाड़ने चाहिए।*

(2) *यदि खूँटे न हों तो भारी ईंट या पत्थर में रस्सी लपेटकर खूँटे का काम लिया जा सकता है अथवा रस्सी के सिरे पर कंकड़ बाँधकर जमीन में गाड़ कर खूँटे का काम चलाया जा सकता है।*

(3) *लाठी पर रस्सी से खूँटा गाँठ और खूँटांे पर रस्सी से गोल चक्कर और दो*

अर्ध फाँस बाँधी जाती है। यदि पूरा गोल चक्कर न लगाकर एक मोड़ देकर ही दो अर्ध फाँस लगाई जाए तो तम्बू को तानने में आसानी होती है।

(4) चादर की लम्बाई में दोनों ओर लगभग 25 सेमी. नीचे से एक रेखा बनाइए। रेखा के ऊपर प्रत्येक ओर बराबर-बराबर दूरी पर चार स्थानों पर चादर के अन्दर एक-एक कंकड़ रखकर रस्सी के टुकड़े खूँटा गाँठ से बाँध दीजिए। रस्सी के दूसरे सिरे खूँटों से बाँध दीजिए। इससे चारों ओर झालर जैसी बन जाती है।

(5) आँधी या तेज हवा से तम्बू के हिलने पर बाँसों और चारों ओर की रस्सियों को पकड़ लीजिए, तम्बू गिरेगा नहीं।

(6) तम्बू के अंदर सूखी घास या पत्ते बिछाकर उसके ऊपर दरी, चादर या ग्राउण्ड शीट बिछाकर लेटना चाहिए।

तम्बू लगाना, उखाड़ना एवं लपेटना

तम्बू लगाना - आजकल अनेक शिविर-स्थलों पर स्थाई रूप से बने चबूतरों पर ही टेंट लगाने होते हैं। इन चबूतरों से कई लाभ हैं। ऊँचाई पर होने के कारण बिच्छू, साँप तथा अन्य प्रकार के कीड़ों आदि से बचाव होता है, वर्षा का पानी तम्बू में घुस नहीं पाता। टेंट के चारों ओर नाली नहीं बनानी पड़ती, तेज हवा के कारण आस-पास की सूखी पत्तियाँ या घास टेंट में नहीं आ पाती।

जहाँ पर चबूतरे उपलब्ध नहीं होते वहाँ तम्बू को जमीन पर ही लगाना होता है। यदि जमीन कुछ ऊँचाई पर है तो सुविधा रहती है।

तम्बू उखाड़ना - तम्बू उखाड़ने के लिए तम्बू लगाने की प्रक्रिया एवं क्रम को उल्टा कर देते हैं। स्काउट/गाइड अपने-अपने स्थान पर उन्हीं कार्यों को उल्टा करते जाएँगे जैसा उन्होंने लगाते समय किया था। सर्वप्रथम तम्बू के साइड्स की 'गाइरोप्स' खुलेंगी। फिर सामने व पीछे की रस्सियाँ खोली जाएँगी। तम्बू को जमीन पर फैला दिया जाएगा। सभी बाँस बाहर निकाल लिए जाएँगे। खूँटे को भी उखाड़ कर साफ कर बाँध दिया जाएगा। बाँसों को भी अलग से बाँधा जाएगा। खूँटों के सभी गड्ढों को भर दिया जाएगा।

तम्बू लपेटना - तम्बू को उखाड़ लेने के बाद अब उसे लपेटकर बाँधकर रखना चाहिए। उसके लिए तम्बू को साफ की गई जगह पर उल्टा करके फैला दें तथा उस पर झाड़ू से सफाई कर दें। उसके फ्लैप्स भी बाहर की ओर फैला दें। तम्बू के दोनो

ओर के फ्लैप्स तथा झालरों को मोड़कर ऊपर की ओर फैला दें व सभी रस्सियों को तम्बू के बाहर की ओर लम्बी कर फैला दें। इसके बाद तम्बू को रिज (शीर्ष का वह भाग जहाँ दो ढालू सतहें मिलती हैं) पर से मोड़ते हुए दुहरा कर दें तथा गार्ड लाइन्स की रस्सी/रस्सियों को बाहर छोड़ते हुए अन्य सभी रस्सियों को भी तम्बू पर फैला दें। फिर इस दोहरे मुड़े तम्बू को एक बार पुनः मोड़ दें। गार्ड लाइन्स की रस्सी/रस्सियाँ अब भी बाहर रहेंगी।

अब गार्ड लाइन्स की रस्सी/रस्सियों की विपरीत दिशा से दो स्काउट/गाइड तम्बू के दोनों सिरों को कसकर गोलाकार मोड़ना शुरू करें, साथ ही साथ जमीन पर से ऊपर की ओर आते भाग पर लगी धूल, गन्दगी को भी साफ करते जाएँ। जब पूरा तम्बू गोलाकार लिपटने के करीब आ जाए तो अन्य स्काउट/गाइड नीचे खुली गार्ड लाइन्स की रस्सी/रस्सियों को अपने हाथ में ऊपर उठा लेगा/लेगी। तम्बू पूरा लिपट जाने पर दोनों स्काउट/गाइड उसे गोलाकार रूप में लुढ़काते जाएँगे जबकि गार्ड लाइन्स की रस्सी/रस्सियों को थोड़ा दाएँ-बाएँ करता रहेगा/रहेगी। ऐसा करने से रस्सी तम्बू की पूरी चैड़ाई में लिपटती जाएगी। अंत में लिपटे हुए तम्बू पर रस्सी से गाँठ लगाकर रख दें। तम्बू के सभी बाँस तथा खूँटे आदि भी भली प्रकार बाँध कर यथा-स्थान रख दें।

शेल्टर तैयार करना

तम्बू के अतिरिक्त अन्य शरण में भारत जैसे कृषि प्रधान देश में झोपड़ी बनाना या छप्पर छाना सबसे सुगम है। इसकी अनेक विधियाँ हैं। साधारण काम चलाऊ झोपड़ी बनाने के लिए दो लम्बी लकड़ी जितनी ऊँची झोंपड़ी बनानी हो (लगभग ढाई मीटर) लेकर इनको दो मीटर की दूरी पर गाड़ दो। उनके ऊपरी सिरों से एक लकड़ी मजबूती से बाँध दो, फिर दूसरी लकड़ियों के एक सिरे को बेड़ी लकड़ी से

बाँधते जाओ। लकड़ियों के निचले सिरे यदि कच्ची जमीन में हों तो उन्हें थोड़ा-थोड़ा दबा देना चाहिए। इस प्रकार एक तम्बू का आकार बन जाएगा। अब इन दोनों ओर की टट्टियों को सूखी घास, पुआल या सिरकी या भरा या पत्तेदार पतली टहनियों या ताड़ के पत्तों से छा दो, चाहे जिस चीज से छाओ पर खपरैल के नियम से छाओ,

अर्थात् नीचे से छाना शुरू करके ऊपर बढ़ते चलो ताकि ऊपर की घास, पत्ती आदि नीचे की घास, पत्ती आदि को कुछ ढके रहे जिससे पानी ऊपर से बहता हुआ नीचे जाए तो झोपड़ी के अंदर न जाए।

अच्छी टट्टी छाने के लिए पहले टट्टी पर घास आदि बिछाकर उस पर पतली छड़ें रखकर डोरियों से कस कर बाँध देते हैं। छाने के लिए इन लम्बी लकड़ियों में पत्तीदार शाखें, घास-फूस आदि रखते हुए इस प्रकार कसो कि ये एक लकड़ी के नीचे दूसरे के ऊपर तीसरी के नीचे चैथी के ऊपर जाती जायें।

झोपड़ियाँ कई तरह की और भी बनायी जा सकती हैं। चित्र में विभिन्न प्रकार की झोपड़ियों के नमूने दिए हैं।

तरह-तरह की झोपड़ियाँ -

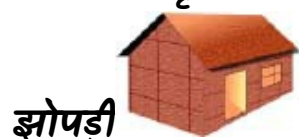
स एक पेड़ से एक डण्डा या रस्सी खूँटे से बाँध कर दोनों ओर घास-फूस चटाईनुमा छा दिया।

स डण्डे अर्द्धचन्द्राकार या घोड़े की नाल में रखकर ऊपरी सिरे को बाँध दिया। बीच के अंतर को पतली

टहनियाँ व घास-फूस से छाकर खड़े कर दिए।

स दो चैकोर, ढाँचे बनाकर घास-फूस से छाकर खड़े कर दिए।

स जुलू जाति की झोपड़ी का नमूना जिसका जिक्र बी0पी0 ने भी स्काउटिंग फार ब्वायज में किया है।

एक वृत्त में डण्डे थोड़ा-थोड़ा गाड़कर ऊपरी सिरे बाँधने से बनती है।

झोपड़ी

तम्बू की जगह झोपड़ी भी बनाई जा सकती है। आवश्यकतानुसार दो चैकोर या वर्गाकार ढाँचे बाँस, बल्ली या लकड़ी के बनाइए। इन पर 6-6 इंच की दूरी पर लम्बाई व चैड़ाई में फरचे रखकर रस्सी या बाध्ा से बाँध दीजिए।

छप्पर छाना -

अब इन ढाँचों को घास-फूस, पत्ते, पुआल आदि से छाते हैं। पहले ढाँचे पर नीचे से घास-फूस आदि रखते हैं, उसके ऊपर पतली लकड़ी या टहनियाँ आदि रखकर टहनियाँ या लकड़ी को नीचे के ढाँचे से रस्सी से बाँध देते हैं। पुनः घास-फूस आदि

रखते हैं और फिर थोड़ी दूरी पर लकड़ी या टहनी रखकर ढाँचे से रस्सी से बाँध देते हैं। पुनः घास-फूस रखकर और लकड़ी या टहनी रखकर बाँधते जाते हैं जब तक कि पूरा छप्पर न छा जाए। छप्पर खपरैल की विधि से छाते हैं जिससे ऊपर की घास-फूस आदि नीचे की घास-फूस आदि को कुछ ढके रहे और ऊपर का पानी बहता हुआ झोपड़ी के अन्दर न जाए। दोनों छाए हुए ढाँचों को त्रिभुजाकार खड़े करके रस्सी से बाँध दीजिए। झोपड़ी तैयार हो गई।

(*र*) *साठें*

1. *नेत्राकार साँठ* - *आई स्पलाइस*
2. *उल्टी साँठ* - *बैक स्पलाइस*
3. *लघु/लघुकर साँठ* - *शार्ट स्पलाइस*

1. *नेत्राकार साँठ* - *आई स्पलाइस* -

उपयोग

रस्सी के सिरे पर स्थाई रूप से भरने वाली रस्सी के सिरे पर लगाकर उसके अंदर से शेष रस्सी को निकालकर सरक गाँठ (*स्लिप नाट*) *लगा देते हैं इस साँठ को घोड़े की बागडोर या बैल की लाग बनाने में रस्सी के सिरे पर भी लगाते हैं। झण्डे की डोरी में टागल लगाने के लिए भी यही साँठ उपयुक्त होती है।*

विधि -

सिरे की रस्सी की परिधि हो उसका तिगुना भाग से मिलाकर अपनी आवश्यकतानुसार गोल फंदा बना लो, तब शेष भाग की एक लड़ को एक नुकीली लकड़ी से खोलकर सिरे की खुली हुई एक लड़ को उसके नीचे दाहिनी तरफ से बायी तरफ को निकाल दो। फिर इस खुली हुई लड़ के बायीं ओर वाली लड़ को रस्सी की उस लड़ के ऊपर से निकालते हुए जिसके नीचे से खुली लड़ निकाली जा चुकी है उसकी निकट की बायीं लड़ के नीचे से पूर्ववत निकाल दो। अब रस्सी को घुमाकर बीच वाली खुली लड़ को जिस रस्सी के लड़ के नीचे से वह निकाली गई है उसके दाहिनी तरफ वाली लड़ के नीचे से पूर्ववत् निकाल दो।

इस प्रकार खुली हुई तीनों लड़ रस्सी को तीनों लड़ों के बीच से एक के बाद दूसरी लगातार निकालते जाओ। एक लड़ के नीचे दो लड़ें नहीं निकलेंगी। न एक खुली हुई लड़ शेष भाग के दो लगातार लड़ों के नीचे से निकाली जाएगी और हर

एक खुली हुई लड़ डालने के बाद उल्टा उमेठ कर कस दी जाती है। साँठ सुंदर और साफ बनाने के लिए प्रतिबार जब खुली हुई लड़ को शेष भाग के नीचे से निकालते हैं तब उसके कुछ धागे काट देते हैं। अंत में जब साँठ बन जाती है तो लड़ों के सिरे को काट देते हैं और लकड़ी से पीटकर साँठ को बराबर कर देते हैं।

2. *उल्टी साँठ-बैक स्पलाइस*

रस्सी के सिरों को स्थाई करने के लिए विभिन्न तरीकों के अलावा "उल्टी साँठ" को भी काम में लाया जा सकता है। वैसे तो यह विधि अन्य विधियों की अपेक्षा अधिक अच्छी और मजबूत रहती है पर इसकी एक मात्र कमी यह है कि इसमें रस्सी के सिरे अन्य विधियों की अपेक्षा कुछ अधिक मोटे हो जाते हैं।

विधि -

सर्वप्रथम रस्सी की लड़ों को परिधि की नाप से लगभग तीन गुना लम्बाई तक अथवा लगभग 8-10 *सेमी. तक खोल लो तथा प्रत्येक लड़ के सिरे पर धागे से खूँटा फाँस लगाकर बाँध दो ताकि वे आगे और न खुल*
सकें, फिर उसमें हरैया गाँठ लगा दो। अब प्रत्येक लड़ को नीचे की ओर खींचते हुए गाँठ को कस दो, फिर गोल साँठ की तरह लडांे को उलट कर शेष भाग को निकालो। बाद में मुंगरी से कसकर बराबर कर दो।

(3) *लघु/लघुकर साँठ-शार्ट स्पलाइस*

उपयोग -

यह साँठ दो कटे हुए रस्सों को बिना गाँठ के आपस में जोड़ने के काम आती है, यह जोड़ रस्सी ही के बराबर मजबूत होता है। जहाँ पर मामूली गाँठ लगाने में अड़चन आती है, वहाँ साँठ लगाते हैं।

विधि -

छोटी साँठ बनाने के लिए दोनों रस्सों की सिरों की लड़ों को खोलकर दोनों को इस तरह से जमाकर रखो कि एक सिरे की लड़ के बाद दूसरे की एक लड़ हो। दोनों ओर खुली लड़ों को खूब खींच लो कि रस्सियाँ एक-दूसरे पर कस कर बैठ जाएँ। एक ओर की खुली लड़ें एक डोरी से बाँध दो फिर गोल साँठ की तरह खुली हुई लड़ों को दूसरे रस्से की लड़ों के साथ साँठ दो। अब दूसरी ओर की लडें खोलकर

ऊपर भी इसी तरह साँठ लगा दो। इस प्रकार सादी साँठ लगाने की जगह साँठ लगाने से रस्सी घिर्री आदि पर आसानी से चल सकती है और मजबूत भी रहती है। रस्सी के सिरों की लड़ें रस्सी की परिधि की दूनी दूरी तक खोलते हैं। जैसे यदि परिधि 2 इंच है तो चार-चार इंच तक उधेड़ते हैं।

प्रश्न

1. खिंच खुलनी गाँठ का प्रयोग करते समय क्या सावधानी बरतनी चाहिए ?
2. कुर्सी गाँठ कब प्रयोग करते हैं ?
3. आँख बंद करके कुर्सी गाँठ बनाइए ?
4. साँठ कितने प्रकार की होती है ?
5. तम्बू के खूँटे जमीन में तिरछे क्यों गाड़े जाते हैं ?
6. लाठी को रस्सी से बाँधने में और खूटों को रस्सी से बाँधने में कौन सी गाँठ लगाई जाती है ?
7. झोपड़ी छाने में किस सिद्धान्त का पालन करना आवश्यक है ?
8. आपके पास जो सामग्री उपलब्ध हो उससे एक झोपड़ी बनाइए जिसमें आपकी पूरी टोली बैठ सके।
9. जुलू जाति की झोपड़ी बनाने का अभ्यास कराएँ।

अभ्यास

तम्बू लगाने, उखाड़ने एवं लपेटने का अभ्यास कराया जाए।

पाठ 30

तैरना (Swimming)

(अ) तैरना व सुरक्षा के नियम

महत्त्व-

स्काउट गाइड के लिए तैरना जानना अत्यावश्यक है। तैरना सर्वोत्तम व्यायाम माना जाता है, साथ ही यह मनोरंजन का उत्तम साधन भी है। अपनी तथा दूसरों की प्राण रक्षा के लिए भी तैरना जानना आवश्यक है।

स्काउटिंग के जन्मदाता लार्ड बेडेन पावेल के अनुसार जब तक कि एक स्काउट/गाइड तैर नहीं सकता वह किसी वास्तविक साहसिक काम का नहीं हो सकता और तैरना सीखना, साइकिल चलाना सीखने से अधिक मुश्किल नहीं है।

तृतीय सोपान स्काउट गाइड के लिए 50 मीटर तैरना, तैरने के सुरक्षा नियमों की जानकारी और माँसपेशियों की ऐंठन की चिकित्सा जानना आवश्यक है।

तैरने की कई विधियाँ हैं जिनमें प्रमुख दो हैं -

(1) छाती के बल तैरना (ब्रेस्ट स्ट्रोक), (2) पीठ के बल तैरना (बैक स्ट्रोक)। इसके अतिरिक्त भी कई विधियाँ हैं, जैसे - (1) तितली की तरह तैरना (बटर फ्लाई स्ट्रोक), (2) बाजू के बल तैरना, (3) गोता लगाना (डाइविंग), (4) बिना हाथ-पैर हिलाए तैरना, (5) स्वतंत्र तैराकी (फ्री स्टाइल)। नीचे दिए गए चित्रों में ऊपर दी हुई तैरने की विधियाँ दिखाई गई हैं।

तैरने की दो प्रमुख विधियों को निम्न पंक्तियों में समझाया गया है -

छाती के बल तैरना (ब्रेस्ट स्ट्रोक)

पहले उथले पानी में पट लेटें। हाथ से जमीन या किनारा पकड़े रहें, पीछे का सिरा ढीला कर दें ताकि पानी में उतराने लगे। अब टाँगों को किक मारने की तरह पानी पर मारें, शरीर ढीला छोड़ दें और हाथों को भी जमीन छोड़कर पानी को दबाएँ और इधर-उधर हटाएँ। आप देखेंगे कि आपका शरीर तैरता हुआ आगे बढ़ रहा है।

पीठ के बल तैरना (बैक स्ट्रोक)

पहले सेफ्टी जैकेट पहनकर पानी में संतुलन करने का अभ्यास करें। यदि सेफ्टी जैकेट न हो तो हवा भरे पॉलीथिन थैले अथवा मुँह बंद खाली टिन के डिब्बे काँखों के नीचे दबाकर, एक पैर दीवार से टेककर पीछे को धक्का देते हुए शरीर को पीठ के बल पानी में उतराने दें। पूरा शरीर पानी में आते ही टाँगें हंटर के समान पानी पर मारना आरम्भ कर दीजिए। जैसे-जैसे पानी पर संतुलन होता जाए, थैलियों या टीन के डिब्बों का आश्रय त्याग दें। अब दोनों बाँहों को सामने पानी की

सतह के ठीक नीचे फैलाइए, हथेली नीचे की ओर रहे। अब बाँहों को एक-दूसरे से पानी को दबाते हुए दूर हटाएँ। फिर हथेलियों को एक-दूसरे के निकट लाइए, जैसे ताली बजा रहे हों। इस तरह बार-बार करें, धीरे-धीरे आप तैरने लगेंगे।

तैरना सीखने के नियम व सावधानी

1. *तैरना पानी से भयमुक्त होकर, आत्मविश्वास के साथ और कुशल तैराक शिक्षक की देख-रेख में*

   सीखना चाहिए।

2. *तैरने की पोशाक (स्वीमिंग कस्ट्यूम) अथवा लंगोट और ऊँचा जांघिया पहनकर ही तैरना सीखना*

   चाहिए।

3. *पानी में मुँह से साँस ली जाती है और नाक से छोड़ी जाती है। पानी में साँस लेने के लिए पानी*

   के ऊपर एक ओर मुँह करके झट हवा मुँह में भर लेते हैं।

4. *तैरने के स्थान पर पानी में झाड़ियाँ, काँटे, चट्टान, भंवर, गड्ढे आदि न हों।*
5. *अपरिचित अथवा निर्जन स्थान में न तैरें।*
6. *भोजन के उपरान्त अथवा थके होने पर न तैरें।*
7. *तैरना सीखने के लिए पहले साफ व कम गहरे पानी में अभ्यास करें।*
8. *तैरना सीखने से पहले यह समझ लेना चाहिए कि यदि ठीक स्थिति में पानी के ऊपर होंगे तो अपने आप तैरने लगेंगे।*

यदि सीना और चेहरा पानी के ऊपर रहे तो व्यक्ति स्वयं ही तैरने लगता है क्योंकि सिर को छोड़कर उसका घनत्व पानी के घनत्व से कम हो जाता है।

नियंत्रण-

तैरने में यदि मांसपेशियाँ ऐंठ जाएँ तो निम्नलिखित प्राथमिक सहायता करें। यदि टाँगों की माँसपेशियाँ ऐंठी हुई हों तो पैरों की उंगलियों को धीरे-धीरे खींचना चाहिए। यदि इससे आराम न मिले तो तौलिया गरम पानी में रखकर फिर निचोड़ कर ऐंठे हुए अंग को सं ेकना चाहिए। यदि इससे ठीक न हो तो ठंडा सेंक करिए। इससे भी ठीक न हो तो डॉक्टर को दिखाइए। कभी-कभी पीठ के बल चुपचाप बिना हाथ-पैर हिलाए तैरने से भी ऐंठन ठीक हो जाती है।

(ब) दक्षता पदक

तैरना दक्षता पदक (गाइड)

1. 45.70 मी छाती के बल तैरना।
2. 22.85 मी एक साइड से तैरना और पीठ के बल रेंगना।
3. बिना भुजा के सहारे पीठ के बल 22.85 मीटर तैरना।
4. 22.85 मी 30 सेकेण्ड के अंदर किसी भी विधि से तैरना।
5. पूरे कपड़े पहन कर तैरना।
6. कम से कम दो मी. गहरे पानी में से एक ईंट निकाल कर लाना।
7. गोता लगाना जानना।
8. 20 सेकेण्ड तक बिना अंग हिलाए तैरना।
9. मांसपेशियों के कुचले जाने के सम्बन्ध में सावधानी जानें और अज्ञात तैरने, नहाने व गोता लगाने
   के स्थानों के चुनाव में सावधानी, बड़ी संख्या में साथी के साथ जोड़ा बनाकर नहाने व तैरने की
   विधि जानें।
10. परीक्षक को संतुष्ट कर सके कि वह किसी नए तैरने वाले को तैरने के नियमो की जानकारी दे सकता है।

तैरना दक्षता पदक (स्काउट में)

1. 45.70 मी. कम से कम कमीज, धोती या पैजामा पहने हुए तैर सकें। पानी के अंदर तल से ऊपर पैर रखकर अपने कपड़े उतार सकें।
2. 21.4 मी. छाती के बल तैर सकें तथा 45.70 मी. पीठ के बल तैर सकें, मुट्ठी बंद रहे या शरीर के सामने हाथ जुड़े रहें।
3. कम से कम 1.5 मी. गहरे में गोता लगा सकें और तल से छोटी-छोटी वस्तुएँ उठा कर ला सकें।

तैरना परीक्षा के विकल्प में निम्नलिखित में से कोई एक बैज प्राप्त करें:

1. खिलाड़ी
2. पर्वतारोही
3. जिमनास्टिक

4. हाइकर
5. गेम्स लीडर
6. ऊँट चालक (स्काउट के लिए)
7. योगा
8. साइकिल चालक

1. एथलीट या खिलाड़ी

1. खड़े होने, चलने व दौड़ने का सही ढंग जानें।
2. निम्न में से दो में दक्षता व नियमों की जानकारी प्रत्येक ग्रुप में से एक -
   ए - राउन्डर्स, टेनिस, क्रिकेट, बैडमिन्टन, फुटबाल व गोल्फ
   बी - हाकी, लाक्रस, नेटबाल या बास्केट बाल, टच एंड पास।

नोट - 27.4 मी. 24 सेकेण्ड में तैर सकें, तैरने की दो विधियाँ (स्ट्रोक) व गोता लगाने की जानकारी (विकल्प में इसके स्थान पर ग्रुप ए का कोई खेल लिया जा सकता है)।

3. 22.6 मी. क्रिकेट या राउन्डर्स गेंद अच्छी तरह फेंक सकें।
4. छिपने का खेल खेलना जानें।
5. बम्बू के ऊपर से 2.74 मी. ऊँचा अच्छी तरह कूद सकें या 90.14 मी. पन्द्रह सेकेण्ड में दौड़ सकें।
6. । - रस्सी को पीछे घुमाते हुए एक मिनट तक लगातार कूदना।
   ठ - चार कदम चलकर सही कूदना जाने (लगातार आवश्यक नहीं है)।
7. एक घंटे में 5 किमी0 चल सकें या एक किमी का रास्ता उचित समय में चल सकें या जहाँ ऊपर लिखे खेल सम्भव न हों वहाँ उपर्युक्त के अतिरिक्त दो गेम खेल सकें।

(1) 16 वर्ष से ऊपर की अवस्था की गाइडों के लिए निम्नलिखित विकल्प है -
। - 74.67 मी. लम्बी फंेक, 3 मी. ऊँची कूद, गाइड जो
ठ - स्वीकार करती है उसे 6 कदम कूदना चाहिए। 6.5 किमी. डेढ घण्टे चल सकें।

2. क्लाइम्बर (पर्वतारोही)

1. 14 वर्ष की आयु पूरी हो चुके हैं।
2. 2 किमी. अर्द्धव्यास के पर्वत क्षेत्र का ज्ञान और चोटियों का रास्ता जानंे तथा

आपातकाल के लिए

निकटतम टेलीफोन या डॉक्टर का पता जानें।

3. *पर्वत के किसी स्थान तक कम्पॉस और सर्वे ऑफ इंडिया या अन्य स्थानीय नक्शे द्वारा जा सकें और*

पर्वतारोहण की योग्यता दिखा सकें।

4. *हड्डी टूटने, जोड़ उतरने, खुरैंच, बेहोशी, सदमा पर प्राथमिक सहायता के तरीके जानें।*

5. 5 *दिनों में (लगातार आवश्यक नहीं) 1200 मीटर ऊँचाई चढ़ सकें।*

6. *किसी मान्यता प्राप्त पर्वतारोहण पाठ्यक्रम का प्रमाण-पत्र प्राप्त करें।*

नोट - यह अभ्यास से सम्भव है।

3. *जिमनास्ट*

टे्ण्ड जिमनास्ट से ही शिक्षा लें अन्यथा नहीं।

अ - 16 *वर्ष से कम की अवस्था के लिए* -

1. *सही सीधे खड़े होने, चलने व दौड़ने का ज्ञान।*

2. *मुक्त खड़े होने के व्यायाम, टेबल का कमाण्ड कर सकें।*

3. 1 *मीटर ऊँचा सही प्रकार से कूद सकें। गाइड में 9 मीटर ऊँचा कूद सके।*

4. *किसी पट्टी के तंग ओर संतुलन कर आगे-पीछे प्रसन्नतापूर्वक चल सकें।*

5. *निम्न में तीन को अच्छी प्रकार करना -*

ए - स्काउट में 4.2 मी./गाइड में 4 मी. रस्सी पर चढ़ सकें।

बी - दो रस्सियों के बीच कलाबाजी लगा सकें।

सी - किसी दीवार के सहारे हाथ का स्टैण्ड बना सकें।

डी - दीवार की पट्टी या कामचलाऊ उपकरण से उल्टा लटक सकंे।

ई - पट्टी पर किनारे चल सकें।

6. *निम्नलिखित में से तीन को अच्छी प्रकार से करना -*

। - *दाएँ व बाएँ पहियों वाली गाड़ी चला सकें।*

ठ - हाथ या डंडे के बल कूदना या छलांग लगाना।

ब् - ऊँची पीठ पर मेढक छलांग लगाना।

क् - बक्से में वुल्फ या जैक की क्रिया।

म् - बक्सा या किसी अन्य दो पर खरगोश छलांग।

ब - 16 वर्ष से अधिक की अवस्था के लिए -

1. सही सीधे खड़े होने, चलने व दौड़ने का ज्ञान।

2. किसी स्कूल या मान्यता प्राप्त प्रशिक्षण में सप्ताह में कम से कम एक बार जिम्नास्ट की कक्षाओं में

सम्मिलित होना।

3. परीक्षक से मान्य मुक्त खड़े होने की क्रियाओं की एक टेबिल करना।

4. किसी पट्टी के तंग ओर निम्न प्रकार में से दो में संतुलन बनाए रखना -

। - आगे चलते हुए फंेकना और हर बार गेंद लपकना।

ठ - बिना सहारे के साइडों पर चलना।

ब् - खडे होना, भुजाएँ व सीधी टाँग एक साइड में उठाना, उसे बदलना, फिर आगे चलना   और दोहराना व दूसरी टाँग उठाना।

5. निम्न समूहों में से एक को करना -

1. कम से कम स्काउट में पाँच मी. गाइड में 4.8 मी0 रस्सी पर चढ़ना या किसी बार या बाल वार

पर दोनों ओर चलना या वार पर पीछे चलना।

2. बिना सहारे के हाथ का स्टैण्ड बनाना या किसी पट्टी या काम चलाऊ उपकरण पर ऊपर-नीचे

छलांग लगाना या दो रस्सियों पर उल्टा-सीधा लटकना।

4. हाइकर (स्काउट में)

1.   लगातार 160 किमी0 की पद यात्रा या 40 किमी0 की चार यात्राएँ विभिन्न मार्गों पर करें तथा उसकी रिपोर्ट प्रस्तुत करें। कम से कम आधा फासला पैदल तय करें, शेष साइकिल पर।

2. जानें -

(क) चलते समय पैरों की रक्षा   (ख) छालों से बचाव

(ग) छालों की चिकित्सा   (घ) हाईक के लिए सर्वोत्तम जूतो का ज्ञान

(ड.) भीगने पर क्या करें।

3. *हाईक में सामान्य औषधियों, उनकी मात्रा तथा प्रयोग का ज्ञान।*

4. *अपनी पीठ पर सामान ले जाने का ज्ञान।*

5. *हाईकिंग किट की एक वस्तु का निर्माण जैसे तम्बू, स्लीपिंग बैग, कैम्प फायर, कम्बल, पिट्ठू थैला*

या अन्य थैला या अन्य उपकरण जिसमें नित्य का भोजन व प्रसाधन सामग्री पैक करके ले जाया

जा सके।

नोट - इसके लिए छठी पायनियरिंग परीक्षा भी देखें।

हाइकर (गाइड के लिए)

1. *कारण देते हुए बनाना - तीन प्रकार की हाईक की अग्नि और विभिन्न प्रकार की लकड़ियों का भेद जानना, विशेष रूप से लकड़ी के ईंधन के आधार पर।*

2. *बर्तनों सहित व बिना बर्तनों के खुले में भोजन बनाने की दक्षता दिखाना और हाईक के दो मीनू बनाना।*

3. *परीक्षक के सम्मुख पॉकेट फर्स्ट एड बॉक्स स्वयं द्वारा भरा हुआ लाना और उसमें रखी हुई सामग्री की हाईक अभियान के लिए सार्थकता।*

4. *परीक्षा के लिए एक लागबुक लाना जिसमें पिछले हाइकों का वर्णन हो और उसे स्केच, नक्शों से सजाया गया हो तथा जो निरीक्षण किया गया हो वह उस पर नोट हो।*

5. *खुले में आग लगाने में क्या सावधानी बरतनी चाहिए, जाने और अनाधिकृत रूप से गेट व फसलें पार करने का उत्तरदायित्व समझें।*

6. *रास्ते में एक अनजान, खोया हुआ बच्चा, मुसीबत में या भूखा जानवर मिलने पर उत्पन्न हुई समस्या के हल संबंधी प्रश्नों के उत्तर देना।*

7. *निम्नलिखित में क्या करना चाहिए -*

कोहरे में फँस जाने पर, तूफान में फँस जाने पर, जंगल के पड़ोस में छूट जाने पर, जंगल की आग में फँस जाने पर।

8. 20 *किमी*0 *की पैदल या* 50 *किमी*0 *साइकिल की नियमित यात्रा करना व उसकी रिपोर्ट देना।*

नोट - अभ्यर्थी की उसकी विधि पर, उसके किट और सामग्री पर, उसकी व्यवस्था

पर और उसके सफाई करने के तरीकों पर भी जाँच होगी। जिस हाइक पार्टी की जाँच हो रही हो उसमें एक टोली से अधिक की गाइड नहीं होनी चाहिए और परीक्षक जिला कमिश्नर द्वारा नियुक्त प्रशिक्षित व्यक्ति हों।

5. गेम्स लीडर

1. निम्नलिखित में से चार खेलों को खेल सकें और उनका निर्देशन कर सके। भारतीय घर के बाहर

व अंदर के खेल, टैग खेल, रिले रेसेस, इन्दिरा प्रशिक्षण खेल, गेंद के खेल, व्यक्तिगत प्रतियोगिताएँ।

2. टीम प्रतियोगिता का संगठन और विधि जानना।

3. खेल में अनुशासन और खेल भावना का ज्ञान।

4. सप्ताह के अंत में दो महीने तक मुहल्ले, गाँव या बस्ती में बच्चों के लिए खेलों का प्रबंध करना।

6. कैमल मेन-चालक (केवल स्काउट)

1. रेगिस्तान में यातायात के आम साधन - रेगिस्तान में ऊँट गाड़ी मुख्य है।

2. रेगिस्तान के जहाज ऊँट के विषय में सामान्य ज्ञान, उसके प्रकार व नस्लें, उसकी आदतें व स्वभाव,

खाना, पानी व चाल, सर्दी का पागलपन और उससे बचाव, सैंडले फ्रेम और डॉल में अन्दर, ऊँटों

के सामान्य रोग और उनकी प्राथमिक चिकित्सा, ऊँट को सजाना फॉल आदि से।

3. पर्यटक दिन और रात में ऊँट की पीठ पर सवार होकर यात्रा की परम्परा को जानें

क - और रात्रि में तारों से दिशा व समय ज्ञात करना।

ख - रेगिस्तान में पद यात्रा के नियम जानें और लू तथा प्यास से बचाव जानें।

ग - ऊँट की पीठ पर एक साथी सहित कुल 48 किमी0 की यात्रा। एक यात्रा कम से कम

16 किमी0 की हो। इस यात्रा में कम से कम दो रात्रि किसी गाँव या

नखलिस्तान में

बिताएँ। यात्रा में रेगिस्तान के निवासियों के जीवनयापन का ढंग व ऊँट की आदतें जानंे

व उनकी व्याख्या प्रस्तुत करें।

4. लोक जीवन ऊँट चालक का प्रचलित गीत गा सकें, अल्मोजी पर गाएँ या रेगिस्तानी लोक नृत्य में

भाग लें।

7. योगा

योग में प्रशिक्षित व्यक्ति के निर्देशन में प्रशिक्षण लेना चाहिए व अभ्यास करना चाहिए।

1. एक व्यक्ति के मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य के लिए व्यायाम की देशी पद्धति के रूप योगासन की

सामान्य जानकारी।

2. छः माह तक नियमित रूप से योगासन का अभ्यास करना और उसका प्रमाण देना।

3. परीक्षक की संतुष्टि के लिए उसके सम्मुख निम्नलिखित आसनों का प्रदर्शन करना -

अनिवार्य-पद्मासन, त्रिकोणासन, उत्कटासन, वज्रासन।

ऐच्छिक- (प्रत्येक ग्रुप से तीन)

। - गोमुखासन, पश्चिमोत्तासन, नौकासन, चक्रासन, शवासन, उष्ट्रासन।

ठ - सुप्तवज्रासन, हलासन, मत्स्यासन, भुजंगासन, धनुरासन, मयूरासन।

8. साइकिलिस्ट (साइकिल चालक)-

1. वह स्काउट एक घोषणा-पत्र प्रस्तुत करें कि वह पिछले 6 माह से एक साइकिल या मोटर साइकिल

का प्रयोग कर रहा हूँ। इसके सभी पुर्जे ठीक हैं, इसमें लैम्प, घंटी या हार्न, पीछे का लैंप एवं पंप

लगे हुए हैं, तथा संकटकालीन स्थिति में यदि किसी समय उसे बुलाया गया तो वह देश की सेवा

करने में इसका प्रयोग करने के लिए समर्थ तथा इच्छुक है।

2. अपनी साइकिल/मोटर साइकिल को संतोषजनक तरीके से चलाए, उसे ठीक-ठाक चलने की
हालत मे रखे, और यदि पैंडल वाली साइकिल है तो यह दिखा सके कि वह इसके दोनों तरफ से
चढ़ व उतर सकने की क्षमता रखता है।

3. पंक्चर बनाना, बे्रक तथा पहिए बदलना तथा परीक्षक की सन्तुष्टि के लिए उसके कथनानुसार
साइकिल अथवा मोटर साइकिल के किसी पुर्जे को व्यवस्थित कर सकें।

4. यातायात के नियम, यातायात के संकेत, बत्ती जलाने का सही समय अर्थात् सूर्यास्त के बाद का
समय जानता हो, सड़कों पर नम्बर लगाने के तरीकों को जानता हो तथा 'रोड-मैप' को पढ़
सकता हो।

5. न्यूनतम एक घंटे तक साइकिल चलाकर एक मौखिक सन्देश को सही ढंग से दोहरा सकें।

6. पिछले छः महीनों में उसके द्वारा अपनी साइकिल/मोटर-साइकिल को उपयोग में लिए जाने के
बारे में परीक्षक को सूचित करें।

7. किसी घायल व्यक्ति को तात्कालिक बनाई गई साइकिल एम्बुलेंस पर ले जाने मे सक्षम हो।

प्रश्न तथा अभ्यास

1. निम्नलिखित कथनों में जो सही हो उसके आगे (झ्) और जो गलत हो उसके आगे (×) का चिह्न लगाइए:

(क) तैरना सर्वोत्तम व्यायाम है। ( )

(ख) भोजन करने के बाद तैरना चाहिए। ( )

(ग) पानी में मुँह से साँस ली जाती है और नाक से छोड़ी जाती है। ( )

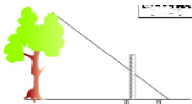
(घ) *तैरना सीखने में किसी कुशल तैराक शिक्षक की आवश्यकता नही है।* ( )

(ड.) *सीधा तैरना सीखना साइकिल चलाने से अधिक मुश्किल नहीं है।* ( )

2. *मोटर गाड़ी के ट्यूब में हवा भरकर अथवा सेफ्टी जैकेट के सहारे तैरने का अभ्यास किया जा सकता है।*

3. *तैरने के कितने तरीके हैं? किसी एक का विस्तार से वर्णन कीजिए।*

पाठ 31

अनुमान लगाना

तृतीय सोपान हेतु स्काउट/गाइड को 30 *मीटर तक की दो ऊँचाई या गहराई एवं* 2 *किलो तक का वजन अनुमान से बताना जानना चाहिए।*

ऊँचाई का अनुमान- इसकी कई विधियाँ हैं इनमें से कुछ नीचे दी जाती हैं -

1. *इंच फुट विधि- मान लीजिए किसी पेड़ की ऊँचाई ज्ञात करनी है। पेड़ से जिस ओर समतल भूमि हो, उस तरफ नाम की किसी भी इकाई से* 11 *इकाई अथवा* 11 *कदम चलकर* A *बिन्दु ज्ञात कर लें। यहाँ से एक कदम और लेकर* B *बिन्दु ज्ञात कर लें। अब* A *पर स्काउट/गाइड लाठी खड़ी कर लें और* B *से भूमि पर लेटर भूमि के निकट की आँख से पेड़ की ऊँचाई के*

बराबर लाठी पर निशान
लगा लें। इसे इंचों में पढ़ लें। लाठी पर जितने इंच होंगे पेड़ की उतने ही फीट होगी। माना यह दूरी लाठी
पर 27 *ष् है तो पेड़ की ऊँचाई* 27 *फीट होगी।*
2. *छाया विधि - किसी वस्तु तथा छाया के अनुपात से ऊँचाई ज्ञात कर सकते हैं। लाठी को लम्बवत्*
जमीन में टिकाते हैं। उसकी ऊँचाई ज्ञात कर लेते हैं। अब लाठी की छाया नाप लेते हैं। पेड़ की छाया नाप
लेते हैं। अब आनुपातिक सूत्र से पेड़ की ऊँचाई ज्ञात कर लेते हैं।

$$\frac{\text{लाठी की ऊँचाई}}{\text{लाठी की छाया}} = \frac{\text{पेड़ की ऊँचाई}}{\text{पेड़ की छाया}}$$

$$\text{पेड़ की ऊँचाई} = \frac{\text{लाठी की ऊँचाई} \times \text{पेड़ की छाया}}{\text{लाठी की छाया}}$$

3. *रेड इण्डियन विधि - ऊँचाई ज्ञात करने के लिए 'रेड इण्डियन' इस विधि का प्रयोग करते थे। जिस*
पेड़ या इमारत की ऊँचाई ज्ञात करनी है उसकी ओर पीठ करके खड़े हों दोनों पैर फैलायें, दोनों हाथों को
घुटनों तक झुकाकर 45 0 *पर मुड़ें तथा घुटनों के बीच से शीर्ष को देखें। पेड़ से इतना आगे या पीछे चलकर*
वह स्थान निश्चित करें, जहाँ से केवल शीर्ष दिखाई दे। वृक्ष या इमारत के आधार से इस बिन्दु की दूरी
उसकी ऊँचाई होगी।
वजन का अनुमान लगाना
स्काउट गाइड अपनी लाठी पर लिवर के सिद्धान्त पर 100 *ग्राम*, 300 *ग्राम*, 500 *ग्राम*, *एक किलो*
के निशान लगा देते हैं। फिर लाठी के एक सिरे पर वह वस्तु रखते हैं जिसका वजन ज्ञात करना होता है।
फिर एक डोरी से लाठी को टाँगते हैं और मेरी को इधर-उधर हटाकर जहाँ लाठी संतुलित होती है वह वजन
पढ़ लेते हैं। यही उस वस्तु का वजन होगा।
स्काउट गाइड कुछ वस्तुओं का वास्तविक वजन तौलकर जान लेते हैं। जैसे - एक

आलू, एक मुट्ठी
दाल या कोई फल, फिर जिस वस्तु का वजन ज्ञात करना होता है पूर्व जानी हुई वस्तु के अनुपात में नई
वस्तु के वजन का अनुमान लगा लेते हैं।
गहराई का अनुमान लगाना
स्काउट/ गाइड का शरीर और उसकी लाठी उसका नपना है। पानी में जाकर या अपनी लाठी
की सहायता से वे गहराई ज्ञात कर लेते हैं। गहरी नदी, तालाब या झील की गहराई को किसी नाव में बैठकर
रस्सी के एक छोर पर वजन लटकाकर गहराई नापी जा सकती है।
संख्या का अनुमान लगाना
हमें समय-समय पर संख्या का भी अनुमान लगाना पड़ता है। मान लीजिए किसी उत्सव के लिए
टेन्ट लगाना है उसमें कितनी कुर्सियाँ लग सकेंगी अथवा माना 555 *कुर्सियाँ लगानी है तो कितना बड़ा टेन्ट*
लगेगा आदि का अनुमान लगाना पड़ेगा।
किसी सभा, जुलूस या मेले में जनसमुदाय की उपस्थिति का अनुमान लगाना हो तो कैसे लगाएँगे?
इस कार्य के लिए सम भाग विधि अपनानी होगी। सर्वप्रथम उपस्थिति जन समुदाय को चार सम भागों में
बाँट लें। एक भाग के व्यक्तियों के सिर गिनकर उसका चैगुना कर लें। यदि चार भागों में गिन सकना सम्भव
न हो तो उस निकट के चैथाई भाग के पुनः चार सम भाग कर लें इसके अपने पास के चतुर्थांश के सिर
गिनकर उसे 16 *से गुणा करने पर सम्पूर्ण जनसंख्या प्राप्त होगी।*
प्रश्न
1. *अपनी लाठी पर लीवर के सिद्धान्त पर* 100 *ग्राम*, 300 *ग्राम*, 500 *ग्राम*, *एक किलो के निशान*

लगाइए।

2. *किन्हीं पाँच वस्तुओं को लाठी से तौलिए और फिर तराजू से तौलिए। दोनों में क्या अन्तर है* ?

लिखिए।

3. *विद्यालय के किसी पेड़ की ऊँचाई एक दर विधि एवं रेड इण्डियन विधि से ज्ञात कीजिए और दोनों*

का अन्तर स्पष्ट करो।

पाठ 32

प्राथमिक सहायता

चित्र – 1

चित्र – 2

अ तृतीय सोपान के अंदर निम्नलिखित प्राथमिक सहायता का ज्ञान होना चाहिए -

1. *मानसिक आघात* (*सदमा*)

ऐसा होने पर निम्नलिखित लक्षण दिखाई देते हैं -

क - नब्ज़ कमजोर व तेज होती है।

ख - जी घबराने लगता है और चक्कर आने लगते हैं।

ग - त्वचा ठण्डी व चिपचिपी हो जाती है।

घ - होंठ पीले पड़ जाते हैं।

ङ - उल्टी करने की इच्छा होती है और चेहरा मुरझा जाता है।

कारण

विषम चोट, गिरने, जलने या किसी गहन दुःख या असीम खुशी से मानसिक आघात हो सकता है।
चिकित्सा
1. गर्दन, कमर, छाती के आस-पास के कपड़े ढीले कर दीजिए।
2. मरीज को भयहीन करने का प्रयास कीजिए।
3. डॉक्टर को बुलाइए या मरीज को चिकित्सालय ले जाइए।
4. रोगी को इस प्रकार रखिए कि उसका सिर नीचा रहे।
5. रोगी को आवश्यकतानुसार ढक कर गर्म रखिए।
6. रोगी को आराम पहुँचाने का प्रयत्न कीजिए।
7. यदि रोगी ले सके तो पानी, चाय, कॉफी आदि देना चाहिए।
8. आँखों पर ठण्डे पानी के छींटे देने से भी बेहोशी दूर हो जाती है।
9. कभी-कभी काली मिर्च बारीक पीसकर सुंघाने से भी मरीज को छींकें आती है और बेहोशी दूर
हो जाती है।
बिजली का झटका
बिजली के कारण कई बार झटका लग जाता है। आजकल ।ण्ब्ण् बिजली है जो बड़ी खतरनाक है।
यह मनुष्य को अपने में चिपका लेती है। जब कभी ऐसी स्थिति आ जाए तो फौरन स्विच बन्द कर देना
चाहिए। यदि ऐसा न हो सके तो लकड़ी, लाठी आदि की सहायता से रोगी को छुड़ाइए उसे छुइए नहीं।
रबड़ के जूते, चटाई, लकड़ी की खड़ाऊँ, रबर के दास्ताने आदि का उपयोग करके उसे हटाइए, लकड़ी की
किसी वस्तु पर चढ़कर रोगी को छुड़ाने के बाद सदमे का इलाज करिए।
पानी में डूबना
पानी में डूबने की घटनाएँ बहुत हुआ करती हैं। कुछ लोग तो किसी घटना चक्र में पड़कर पानी में
डूबते हैं और कुछ आत्महत्या करने के अभिप्राय से पानी में कूद पड़ते हैं।

पानी में डूबने वाला मनुष्य काफी छटपटाता और बचने के लिए हाथ-पाँव फेंकता है। फलतः उसकी
नाक और मुँह के रास्ते पानी शरीर के भीतर प्रवेश कर जाता है, जिसके कारण उसकी साँस रुक जाती
है। पानी में गिरने पर भय अथवा सदमे के कारण कुछ लोगों की हृदय गति बन्द हो जाती है, जिसके
फलस्वरूप वे तुरन्त ही मर जाते हैं।
उपचार - पानी में डूबे हुए मनुष्य को बाहर निकालकर सर्वप्रथम
उसके मुँह तथा नाक से लगे कीचड़ आदि को पोंछ देना चाहिए। फिर
छाती के कपड़ों को हटाकर उसके मुँह को खोलो तथा दाँतो के बीच एक
लकड़ी का टुकड़ा फँसा दो ताकि दाँतों की भिच्ची न लग सके।
अब रोगी को पेट के बल लिटा दो, फिर चित्र सं. 1 *में दिखाए*
अनुसार अपने दोनों हाथों को उसके पेट के नीचे रखकर धड़ को ऊपर
की ओर उठाओ, ताकि उसके फेफड़ों में से पानी निकल जाए।
जब मुँह तथा नाक से पानी निकलना बन्द हो जाए उसे पेट के बल
लिटा दो। फिर एक कपड़े का गोला बनाकर उसके पेट के नीचे रखो और
स्वयं उसकी पीठ पर अपने दोनों हाथ रखकर चित्र सं 2 *के अनुसार खूब*
जोर से दबाओ तथा एकदम छोड़ दो।
एक मिनट में 12 *बार के अनुपात से यही क्रिया करते रहो। इस*
प्रकार पीठ को दबाने से फेफड़ों में से वायु बाहर निकल जाती है, तथा
दबाव हटा लेने पर पुनः प्रवेश करती है। यदि डूबे हए व्यक्ति में जीवन के कुछ भी चिह्न हों तो यह क्रिया
एक घण्टा अथवा और भी अधिक समय तक करते रहना चाहिए। यह कृत्रिम श्वाँस की ही एक विधि है।
यदि कोई दूसरा व्यक्ति भी पास में हो तो उसके द्वारा डूबे हुए व्यक्ति के शरीर को शीघ्रतापूर्वक
मलवाओ, ताकि वह सूख जाए। फिर गर्म पानी से भरी हुई बोतल रोगी के शरीर के समीप रखो, ताकि उसमें

गर्मी पहुँचे पानी इतना गर्म भी नहीं होना चाहिए कि उससे रोगी के शरीर की त्वचा जल जाए, क्योंकि ऐसे
मृततुल्य व्यक्ति की त्वचा आसानी से जल जाया करती है।
जब रोगी को स्वाभाविक श्वाँस आने लगे तथा कोई वस्तु उसके गले के नीचे जा सके तब उसे गर्म
चाय अथवा ब्राण्डी पिलानी चाहिए। उससे उसके शरीर में गर्मी भी आएगी तथा सदमा और घबराहट दूर
होगी। इन सब प्रारम्भिक उपचारों के अतिरिक्त रोगी को यथासम्भव डॉक्टरी सहायता दिलाने का प्रयत्न
करना चाहिए।
वाहन दुर्घटना व आग में फँसे लोगों जैसी आपात स्थिति
वाहन दुर्घटना महत्वपूर्ण कारक विश्व स्थ्वास्थ्य संगठन के सर्वे के अनुसार एक वर्ष मे लगभग 1.24
मिलियन लोग सड़क दुर्घटना में मर जाते हैं जिससे अधिकांश 15 *से* 29 *वर्ष आयु के मध्य के होते हैं। शायद*
इस समाचार का आश्चर्यजनक पहलू यह है कि आंकड़ा बढ़ेगा और 2020 *तक यह लगभग* 1.09 *मिलियन*
हो जाएगा।
वाहन दुर्घटना मुख्यतः निम्न कारणों से होती है-
1. *तेज रफ़्तार से वाहन चलाना।*
2. *चालक का नशे में होना।*
3. *ट्रैफिक नियमों का पालन न करना।*
4. *खराब मौसम के कारण*
5. *अनुभव की कमी।*
मानव जनित अग्नि दुर्घटना-आग की ज्वाला मानव के नियंत्रण के बाहर है।
1. *अज्ञातना व असावधानी के कारण ज्वलनशील पदार्थों का अधिक तापमान अग्नि के सम्पर्क में हो*
जाना।

2. *बिजली के शार्ट सर्किट्स यन्त्रों के घर्षण के कारण आग उत्पन्न होने पर, आकाशीय बिजली तथा*
एक ही साकिट से कई कनेक्शन लेना।
प्रश्न
1. *नीचे 'क' और 'ख' दो सूची दी हुई हैं। इनमें से सही सम्बन्ध स्थापित कर लिखिए*
-
क ख
1. *एक बन्द कमरे में बहुत से व्यक्तियों के बैठने से* 1. *बेहोशी दूर हो जाती है।*
2. *आँखों में ठंडे पानी के छींटे देने से कमी हो जाती है* 2. *शुद्ध वायु* (*ऑक्सीजन*) *की*
3. *गले में तेज धारदार चीज चले जाने पर* 3. *हलक के अन्दर अँगुली डालकर निकालने का प्रयत्न करना चाहिए।*
4. *गले में किसी चीज के अटक जाने पर* 4. *तुरन्त डॉक्टर को बुलाना चाहिए।*
साँस रुकने का उपचार
अधिक देर तक एक बन्द छोटे कमरे में बहुत से व्यक्तियांे के बैठने से शुद्ध वायु (*ऑक्सीजन*) *की*
कमी हो जाती है और कार्बन डाईऑक्साइड गैस भर जाती है जिससे दम घुटने लगता है और यदि खुली
हवा में न जाएँ तो मृत्यु तक हो सकती है। इसी प्रकार बच्चों के गले में गोली, सिक्का आदि अथवा
मांसाहारियों के गले में हड्डी अटक जाने से दम घुटने लगता है।
उपर्युक्त परिस्थिति में प्राथमिक सहायता निम्न प्रकार दी जानी चाहिए -
यदि रोगी कार्बन डाईऑक्साइड भरे या धुएँे भरे कमरे में हो तो उसे वहाँ से निकालने के लिए
पाँच-छः बार खूब गहरी साँस भरकर, नाक तथा मुँह पर गीली पट्टी बाँध कर प्राथमिक सहायता के कमरे
में जाकर रोगी को शीघ्रता से सावधानीपूर्वक बाहर निकाल लेना चहिए। उसे अधिक से अधिक खुली हवा
में रखिए। उसको आराम दीजिए और यदि आवश्यक हो तो कृत्रिम श्वास दिलाइए।

गले में किसी चीज के अटक जाने पर हलक के अन्दर उंगली डालकर निकालने का प्रयत्न करना
चाहिए। इससे सफलता न मिले तो यदि बालक हो तो उसके पैर पकड़कर पीठ जोर-जोर से थपथपाएँ।
अटकी हुई वस्तु निकल कर बाहर आ जाएगी। यदि रोगी बड़ी आयु का हो तो उसके सिर को नीचे की
ओर झुकाकर पीठ को थपथपाएँ।
इससे वस्तु न निकले तो रोगी को उल्टी कराएँ। गले में तेज धारदार चीज चली जाने पर उपर्युक्त
प्रक्रिया कदापि न करिए, डॉक्टर को तुरन्त बुलाइए या वस्तु रोगी निगल चुका हो तो उसे शाक, भाजी, चावल,डबलरोटी, केला आदि खिलाइए। यह वस्तुएँ टट्टी के रास्ते वस्तु को निकालने में सहायक होती हैं।
सेन्ट जॉन सिलिंग - इस झोली का प्रयोग मुख्यतः हसली की हड्डी टूट जाने पर भुजा को सहारा देने
व ऊपर उठाए रखने के लिए किया जाता है। झोली बाँधने के
पहले उस ओर के हाथ को जिस भाग में चोट लगी है, छाती के
ऊपर इस प्रकार रखते हैं कि हथेली छाती की हड्डी पर रहे और
अंगुलियाँ स्वस्थ कन्धे के ऊपर रहें।
भुजा की हड्डी का टूटना
यह हड्डी कन्धे के पास, बीच में या कोहनी के पास से
टूट सकती है।

पहचान
जिस भुजा की हड्डी टूटती है वह स्वस्थ भुजा के मुकाबले भिन्न हो जाती है। इसमें दर्द व सूजन
आ जाती है।
चिकित्सा
हड्डी के टूटने के अनुसार चिकित्सा भी तीन तरह की होती है -

1. *अगर हड्डी कन्धे के पास से टूटी हो तो एक चैड़ी पट्टी से चोट और कन्धे को ढकते हुए दूसरी*
ओर बगल के नीचे बाँध दीजिए और भुजा को छोटी गलपट्टी में लटका देना चाहिए।
2. *अगर हड्डी बीच में टूटी हो तो सबसे पहले हाथ को धीमे से समकोण पर लाकर छोटी गलपट्टी*
में लटका देना चाहिए। फिर तीन खपच्चियाँ भुजा के ऊपर, नीचे और बाहर की ओर रखकर टूट के स्थान
के ऊपर व नीचे पट्टियों से बाँध देना चाहिए। यदि खपच्चियाँ न हों तो कोई चीज गत्ते या अखबार की
तह करके खपच्चियों का काम लेना चाहिए। यदि वह भी न हो तो एक चैड़ी पट्टी से बाँह को शरीर से
बाँध देना चाहिए।
3. *कोहनी के पास या कोहनी के ऊपर टूटने पर - इस चोट में सूजन अधिक हो जाती है और*
चोट की पहचान करने में कठिनाई होती है।
इसमें दो खपच्चियाँ लेकर उन्हें समकोण बनाते हुए चित्र की भाँति बाँधिए और समकोण कोहनी
पर रखकर तीन पट्टियाँ भुजा के ऊपर, एक भुजा के नीचे और तीसरी कोहनी के चारों ओर अंग्रेजी के ठ
अक्षर के समान बाँध दीजिए। तुरन्त डॉक्टर से सम्पर्क करिए।
पहचान - घायल ओर की भुजा में दर्द से कन्धा झुक
जाना।
उपचार -घायल के बगल में एक छोटी मुट्ठी के
बराबर गद्दी लगाइए। मरीज के घायल अंग की ओर का हाथ
कोने पर रखिए। अंगुलियाँ स्वस्थ कन्धे की ओर रहें। तिकोनी
खुली पट्टी सीने पर इस तरह रखिए कि उसका एक सिरास्वस्थ कन्धे पर रहे और
नोक घायल ओर की कोहनी के नीचे। दूसरा सिरा पीछे से घूमकर स्वस्थ कन्धे
की ओर जाए। घायल ओर की भुजा और कोहनी का बोझ पट्टी के कर्ण पर डालते

हुए दोनों सिरे स्वस्थ
कन्धे पर चित्र की भाँति बाँध दीजिए। नोक पट्टी के बीच दबा दीजिए। एक दूसरी चैड़ी पट्टी से भुजा को
शरीर से बाँध दीजिए। डॉक्टर से अविलम्ब मरीज का सम्पर्क कराइए।
टाँग की हड्डी का टूटना
पहचान - टूटी टाँग की शक्ल स्वस्थ टाँग से भिन्न हो जाना व दर्द होना।
उपचार - टूटी टाँग के पैर को धीरे से खींच कर स्वस्थ
टाँग के बराबर कर लीजिए। फिर दो खपच्ची लीजिए इतनी
लम्बी हों कि घुटने के ऊपर और एड़ी के नीचे तक आ जाए
इनको टाँग के बाहर व अन्दर रखकर बाँधा जाता है। यदि एक
ही खपच्ची हो तो टाँग के बाहर रखिए और स्वस्थ टाँग को
दूसरी खपच्ची मान लीजिए। चित्र के अनुसार अब निम्न प्रकार
से पाँच पट्टियाँ बाँधिए -
(*क*) *टूटने के स्थान के कुछ ऊपर।*
(*ख*) *टूटने के स्थान के कुछ नीचे।*
(*ग*) *घुटने के ऊपर।*
(*घ*) *दोनों टखनों को मिलाकर अंग्रेजी के ठ आकार में।*
(*ङ*) *एक चैड़ी पट्टी दोनों घुटनों को मिलाकर ताकि टाँग में किसी प्रकार की हरकत न हो। मरीज*
को तुरन्त डॉक्टर के पास ले जाइए।
लू लगना व तेज गर्मी लगना-हमारे शरीर का तापमान लगभग 36.7 0 *सेमी. या* 98.4 *फारेनहाइट*
रहता है। ग्रीष्म ऋतु मे जब अत्यधिक गर्म हवाएं चलने लगती हैं, जिनमें नमी कम हो जाती है। तो धूप
में चलने से व्यक्ति का तापमान भी तीव्रता से बढ़ जाता है। रोगी को थकावट, सिरदर्द, जी मिचलाना, गिर
पड़ता आदि लक्षण होते हैं। अतः ऐसे रोगी को ठंडे स्थान पर पीठ के बल लिटा दें। अनावश्यक वस्त्र उतार

दें। रोगी के शरीर पर पानी का छिड़काव करें। सिर थोड़ा ऊँचा रखें। धड़ के ऊपर गीले तौलिए से बार-बार
शरीर पोछें, सीने व पीठ पर गीली पट्टी रखें। कच्चे आम को भूनकर पन्नी पिलाएँ। नीबू की शिकंजी, प्याज
का रस और पुदीने का पानी भी पिलाया जा सकता है।

CPR(Cordio Pulmonary Resuscitation)

अचानक किसी कारण से श्वाँस गति रुक जाने पर पुनर्जीवन देने की प्रक्रिया को सी.पी.आर. कहते हैं।
मरीज को तुरन्त अस्पताल भेजना चाहिए।
कृत्रिम श्वाँस क्रिया-रोगी की श्वाँस ठीक प्रकार से चलाने के लिए कृत्रिम श्वाँस दी जाती है।
मुँह से श्वाँस देने की विधि - रोगी को पीठ के बल चित्त लिटा दो। एक हाथ से नीचे का जबड़ा पकड़
जीभ बाहर निकाले रहो। इसके मुँह के ऊपर अपना मुँह रखो और पूरी साँस रोगी के अन्दर डालो जिससेफेफड़ों तक हवा पहुँच जाए और छाती फूल जाए फिर अपना मुँह हटा लो ताकि
रोगी की साँस बाहर निकल जाए। यह क्रिया एक मिनट में दस बार करते रहो।
सेफर्स विधि
इस विधि में रोगी को चित्रानुसार लिटाकर हाथ की हथेली को फैलाकर
चार ऊँगलियाँ डायाफ्राम की ओर नीचे तरफ तथा अँगूठा रीढ़ की हड्डी के एक
तरफ सिर की ओर करके सीधे रखते हैं। इस तरह दोनों हाथ में स्थित तैयार
करके पहले दोनों हाथों की ऊँगलियों से एक साथ डायफ्राम पर दबाव
बनाकर ऊपर की ओर दबाते हैं।
सिलवेस्टर विधिः- इस क्रिया से रोगी को सीधे लिटा देते हैं। अब उसके
सिर की ओर उसकी तरफ मुँह करके बैठकर उसके दोनों हथेली की मुट्ठी

को अपने दोनों हाथों में पकड़ लेते हैं
घायल एक बचाव कर्मी व दो बचाव कर्मियों का परिवहन-
- काम चलाऊ स्ट्रेचर- बीमार या जख्मी व्यक्ति को ले जाने के लिए चिकित्सालयो में लोहे की स्ट्रेचर
(Iron Stretcher) *काम में लाई जाती है किन्तु स्काउट देश-काल परिस्थिति के अनुसार रोगी को ले जाने*
के लिए काम चलाऊ (*कृत्रिम*) *स्ट्रेचर बना लेते हैं जैसे हाथों से* (Hand Sheets) *लाठी और कम्बल*, *चादर*, *दरी*
आदि से लाठी व रस्सी अथवा लाठी- कमीज पेटी, *स्कार्फ आदि की सहायता से मरीज को ले जाते हैं।*
दो बचाव कर्मी-रोगी की हालत देखकर आवश्यकतानुसार दो हाथ, *तीन हाथ या चार हाथों की शीट तैयार*
कर ली जाती है। यदि रोगी को हल्की चोट हो तो दो हाथ, *यदि रोगी का सामान/थैला आदि भी ले जाना*
हो तो तीन हाथ की शीट, *यदि रोगी को गम्भीर चोट हो तो चार हाथ की शीट या उठाया जा सकता है।*
यदि रोगी अचेत हो या अस्तिभंग हो तो कामचलाऊ लाठी-कम्बल आदि की स्ट्रेचर बनाकर उठाना चाहिए।
प्राथमिक उपचार (सड़क सुरक्षा से सम्बन्धित)
सड़क दुर्घटना होने पर घायल व्यक्ति को समय पर प्राथमिक उपचार देकर चिकित्सा मुहैया कराएँ
तो उनकी जान बचाई जा सकती है। इसके अलावा भी कई बातें हैं जिनका ध्यान सड़क दुर्घटना के दौरान
रखना चाहिए-
1. सड़क दुर्घटना होने पर सबसे पहले टैªफिक को उस तरफ न आने दें जिधर दुर्घटना हुई
है। इसके लिए त्रिकोण या शंकु लगाइए जिससे अन्य वाहनों के चालक उस स्थिति को

देख सकें।

2. दुर्घटना के बाद घायल व्यक्ति के शरीर से बह रहे खून को रोकने की कोशिश करें, जिससे
आसानी से उसकी जान बचाई जा सके।

3. दुर्घटना से सम्बन्धित व्यक्ति का नाम, पता व मोबाइल नम्बर पता करें और उसके परिजनों
को सूचित करने में लोगों की मदद करें।

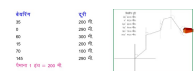
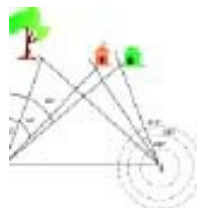
पाठ 33

मानचित्र का निर्माण

(अ) मानचित्र पढ़ना

सबसे पहले मानचित्र को दिशानुकूल रखना (सेट करना) होता है। इसके लिए
सबसे पहले मानचित्र को अपने सामने पूरा खोलकर रखिए, फिर उसे कुतुबनुमा रखिए
और मानचित्र को घुमा-फिरा कर (कुतुबनुमा) कम्पॉस में उत्तर दिखाने वाला सिरा और सुई एक सीध में
कीजिए। अब आपका मानचित्र दिशानुकूल (सेट) हो गया। अब नक्शे में आपको अपनी स्थिति ज्ञात करनी
होती है। इसके लिए जमीन पर स्थित वास्तविक दो स्थानों के अग्र दिक्कोण (बियरिंग) लें। ये रेखाएँ आपस
में जहाँ एक-दूसरे को काटेंगी यह वह स्थान होगा जहाँ आप हैं। अब अपनी स्थिति की सही तरह से जाँच
करने के लिए निकट के किसी पेड़, खम्भे आदि से मिलान कर लीजिए।

अब आप मानचित्र के सहारे जिधर जाना हो, जा सकते हैं। जहाँ सड़क आदि मुड़े वहाँ पुनः मानचित्र को

निकाल करके अपनी स्थिति को जान लेना चाहिए और जहाँ जाना हो जा सकते है या किसी को ले जा सकते हैं।
मानचित्र को पढ़ने का तात्पर्य है कि आप नक्शे से यह जान सकें कि कौन-कौन से स्थान या वस्तुएँ कहाँ
स्थित हैं और एक-दूसरे की दूरी कितनी है ? दूरी आप दिए हुए पैमाने के आधार पर ज्ञात कर सकते हैं।
मानचित्र का निर्माण
मानचित्र बनाने के लिए 3 बातों की जानकारी आवश्यक है -
1. बेयरिंग 2. दूरी 3. विवरण (परम्परागत चिह्नों के माध्यम से)
3. मानचित्र दो प्रकार के होते हैं -
1. मार्ग का मानचित्र (रूट मैप) 2. त्रिकोण विधि से स्थानीय मानचित्र
1. मार्ग का मानचित्र - मार्ग पर चलते समय एक मोड़ से दूसरे मोड़ तक की दूरी तथा बेयरिंग ज्ञात
कर लेते हैं। इसमें दो स्काउट्स/गाइड्स को कार्य करना होगा। अब पीछे वाला स्काउट अगले मोड़ पर
पहँुच जाएगा तथा पहले स्थान वाला स्काउट उसकी बेयरिंग तथा दूरी ज्ञात करेगा। इस प्रकार पूरे मार्ग की
बेंयरिंग तथा दूरी ज्ञात कर लेते हैं। अब सादे कागज पर सरल रेखा खींच कर उस पर चाँदा रखकर अगला
दिशा कोण ज्ञात करके दूरी काट लेते हैं। इस प्रकार प्राप्त बेयरिंग और दूरी को चाँदे की सहायता से कागज
पर अंकित कर लेते हैं। अब इसे वक्र रेखा से निरूपित कर देते हैं। मार्ग के डिटेल्स को परम्परागत चिह्नों
के माध्यम से स्पष्ट करते हैं।
ब- त्रिकोण विधि - इस विधि से स्थानीय क्षेत्र का
मानचित्र तैयार करते हैं। पहले एक स्थान निश्चित कर लेते
हैं। वहाँ से सभी दिशाओं की बेयरिंग ज्ञात करते हैं तथा उसी

स्थान से सभी दिशाओं के स्थानों की दूरी ज्ञात कर लेते हैं।
इस क्षेत्र के डिटेल्स को परम्परागत चिह्नों के माध्यम से नोट
कर लेते हैं। अब मानचित्र बनाना प्रारम्भ करते हैं।

विधि - सफेद कागज को पिनों की सहायता से
ड्रॉइंग बोर्ड पर लगा देते हैं। ड्रॉइंग पेपर पर उत्तर-दक्षिण को
सूचित करने वाली रेखा खींच लेते हैं। बेस लाइन का स्केल
निश्चित कर लेते हैं। बेसलाइन में दो बिन्दु ए तथा बी लंे।
पहले बिन्दु ए से उस स्थान का बेयरिंग तथा दूरी ज्ञात करेंगे,
फिर बिन्दु बी से उस स्थान की बेयरिंग तथा दूरी ज्ञात करेंगे, जहाँ यह रेखाएँ एक-
दूसरे को काटेंगी वही
उस स्थान का मानचित्र में स्थान होगा।
उदाहरण - पेड़, मस्जिद, मंदिर एक स्थानीय क्षेत्र में हैं।
बेयरिंग ए पर बेयरिंग बी पर
पेड़ 30 0 *पेड़* 201 0
मस्जिद 60 0 *मस्जिद* 340 0
मंदिर 50 0 *मंदिर* 230 0
अब अपनी स्थिति की सही तरह से जाँच करने के लिए निकट के किसी पेड़ या
खम्भे आदि से मिलान
कर लीजिए।
अब आप मानचित्र के सहारे जिधर जाना हो जा सकते हैं। जहाँ सड़क आदि मुड़े वहाँ
पर पुनः
मानचित्र को निकाल करके अपनी स्थिति को जान लेना चाहिए और जहाँ जाना हो
जा सकते हैं या किसी
को ले जा सकते हैं।
मानचित्र को पढ़ने का तात्पर्य है कि आप नक्शे से जान सकें कि कौन-कौन से

स्थान या वस्तुएँ कहाँ
स्थित हैं और एक-दूसरे की दूरी कितनी है। दूरी आप दिए हुए पैमाने के आधार पर ज्ञात कर सकते हैं।

प्रश्न

1. स्काउटिंग में मानचित्र का क्या महत्व है?
2. पैमाना किसे कहते हैं? उदाहरण देकर समझाइए।
3. परम्परागत चिह्न किसे कहते हैं? इनका मानचित्र में क्या महत्व है?
4. कन्टूर रेखाएँ और फार्म लाइन्स में क्या अंतर है?
5. पृथ्वी पर स्थान विश्ोष की स्थिति जानने के क्या-क्या उपाय हैं?
6. अपने मित्र को अपने निवास स्थान से शिविर स्थल तक ले जाएँ और मार्ग का मानचित्र कम्पॉस की
सहायता से बनाएँ।

पाठ 34

वार्तालाप

चित्र को ध्यानपूर्वक देखिए और चर्चा करिए तथा ट्रूप वार्ता में निम्नलिखित विषय में से किसी एक
पर 5 मिनट की वार्ता करिए-

1. राष्ट्रीय एकता
2. बाल शोषण
3. स्वास्थ्य एवं पोषण
4. आपका आगामी स्काउट/गाइड प्रशिक्षण
5. स्त्री-पुरुष समानता
6. बाल शिक्षा, बाल स्वास्थ्य, बाल सामाजिक सुरक्षा, बाल श्रमिक
7. निजी स्वतंत्रता (फ्री बीइंग मी)

पाठ 35

बाहरी गतिविधियाँ

दल/कम्पनी के एक रात्रि शिविर में भाग लेना व हाइक

(अ)- एक रात्रि शिविर में भाग लेना

स्काउटिंग आउटिंग (बाह्य जीवन) का विज्ञान है।

स्काउटिंग में आउटिंग या शिविर जीवन का बड़ा महत्त्व है। दल या कम्पनी के सदस्यों के साथ घर से बाहर जाकर शिविर करना और एक रात्रि शिविर में व्यतीत करने से स्काउटों, गाइडों को अनेक अनुभव होते हैं और साहस के साथ नवीन परिस्थितियों का सामना करने का अभ्यास होता है। कहते हैं सोना जाने कसे और आदमी जाने बसे। अतः जब दिन भर और रात्रि भर हम अपने साथियों के साथ रहते हैं तो एक-दूसरे के प्रति परस्पर सौहार्द, सहिष्णुता, सहानुभूति की भावना उत्पन्न होती है जो सामाजिक जीवन की सफलता के लिए अत्यन्त आवश्यक है।

शिविर नियोजन

आजकल नियोजन का युग है। हर कार्य योजनाबद्ध तरीके से होना अच्छा रहता है। शिविर
आयोजन में निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिए -

1. शिविर में यदि विद्यालय के स्काउट या गाइड हों तो उनके प्राचार्य/प्राचार्या की एवं उनके
संरक्षकों की अनुमति प्राप्त कर लेनी चाहिए।

. 2. शिविर में साथ जाने की स्काउट/गाइड की व्यक्तिगत सामग्री और सामूहिक सामग्री की सूची
बन जानी चाहिए और यह सभी वस्तुएँ अच्छी तरह बाँधकर ले जानी चाहिए।

सामग्री स्काउट/गाइड पिट्ठू
थैले में या साधारण थैले में पीछे दो रस्सी या निवाड़ के टुकड़े बाँधकर पिट्ठू थैला बनाकर पीठ पर लादकर
ले जाया जा सकता है। सामूहिक सामान भी स्काउटों/गाइडों को ले जाने के लिए वितरित किया जा
सकता है।
3. *कार्य-विभाजन - यदि दल की चार टोलियों का शिविर है तो प्रत्येक टोली को कार्य बाँटा*
जा सकता है, जैसे एक टोली का कार्य सुन्दर व आकर्षक शिविर स्थल का चुनाव है जहाँ शुद्ध जल
उपलब्ध हो और रात्रि में प्रकाश की व्यवस्था हो। यही टोली भोजन की भी व्यवस्था कर सकती है। भोजन
टोलीवार भी बनाया जा सकता है या प्रत्येक टोली पूरे दल के लिए अलग-अलग वस्तुएँ बना सकती है।
एक टोली अग्रिम पार्टी का कार्य करेगी जो मार्ग में खोज के चिह्न बनाएगी जिसके सहारे पूरा दल जाएगा
और यही टोली रात्रि ड्यूटी और सुरक्षा का प्रबन्ध करेगी। एक टोली मनोरंजन और रात्रि कैम्प फायर का
प्रबन्ध करेगी। यह टोली यात्रा विवरण भी तैयार करेगी। एक टोली प्राथमिक सहायता का भार लेगी और
दल की आवश्यकताओं की पूर्ति में भी सहायक होगी व आय-व्यय का हिसाब रखेगी। टोलियों के कार्यों
में परिस्थिति अनुसार अन्य किसी भी प्रकार से बँटवारा किया जा सकता है। यात्रा विवरण साथ-साथ लिखा
जाना चाहिए अन्यथा अति महत्वपूर्ण बातें छूट जाने की संभावना रहती है।
तैयारी
यात्रा से पूर्व दल पंचायत की बैठक में सभी महत्वपूर्ण निर्णय लिए जाते हैं। दल पंचायत में स्काउट

मास्टर, सहायक स्काउट मास्टर, दल नायक व सभी टोली नायक व उप टोली नायक उपस्थित होते हैं।
सबकी राय से निर्णय लिए जाते हैं स्काउट मास्टर या सहायक स्काउट मास्टर परामर्श दे सकते हैं पर कोई
बात थोपते नहीं हैं।
) **(*ब*) *पैदल यात्रा***
पैदल यात्रा में पाद रक्षा बहुत महत्वपूर्ण है। यात्रा में मित्र व जूते पुराने अच्छे होते हैं। बिल्कुल नए व बिल्कुल
पुराने जूते नहीं पहनना चाहिए। जूतांे के अन्दर चलने से पूर्व बोरिक पाउडर छिड़क देना चाहिए इससे नमी और
चिकनाई से छाले नहीं पड़ेंगे। मोजों को भी उलटकर उसमें कोई अच्छा साबुन रगड़ने से भी छाले नही पड़ते हैं।
छाले यदि पड़ जाएं तो उन्हें फोड़ना नहीं चाहिए, वरन् लाठी को घिसकर लगाएं या चमड़े की राख नारियल के
तेल में मिलाकर लगाएँ या वैसलीन या बोरिक पाउडर या शहद या मरक्यूरोक्रोम (Mercurochrome) *लगाएँ।*
साइकिल यात्रा
यदि साइकिल से यात्रा करनी हो तो साइकिल मरम्मत के लिए रिंच, प्लास, पंक्चर जोड़ने का सामान
साथ में रखें। साइकिल में रोशनी, ब्रेक, कैरियर आदि ठीक होने चाहिए।
हाइक (भ्रमण) -
(*स्काउट के लिए*) 1 *पेट्रोल के दो सदस्यों सहित* 10 *किमी. की पैदल यात्रा।*
(*गाइड के लिए*) 6 *किमी. की पैदल यात्रा और* 10 *दिन के अन्दर गाइड कैप्टन को रिपोर्ट प्रस्तुत*
करना।
(स)-नाइटगेम
स्काउट/गाइड को शिविर के दौरान रात्री खेल कराए जाते हैं, जैसे तारा समूह का ज्ञान कराना रात्रि

कैम्पिंग इत्यादि। इससे स्काउट/गाइड की निरीक्षण शक्ति व आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।

नोट- यह खेल स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टन के नेतृत्व में ही कराए जाए।

प्रश्न

1. *स्काउटिंग/गाइडिंग में शिविर का क्या महत्व है?*
2. *सामान ले जाने के लिए स्काउट कौन सा थैला ले जाते हैं और क्यों? थैले का चित्र भी बनाइए।*
3. *शिविर यात्रा करने से पूर्व/बाद में रक्षा के लिए क्या सावधानी बरतनी चाहिए?*
4. *शिविर में प्रयोग करने वाली व्यक्तिगत और सामूहिक सामग्री की सूची बनाइए और बताइए कि यह किस*
प्रकार ले जानी चाहिए?
5. *नीचे दी गई 'क' और 'ख' सूचियों में से सही जोड़े बनाकर लिखिए -*

क *क*	*ख*
1. *शिविरवासी एक साथ रहकर*	1. *शिविर का नियोजन करते हैं।*
2. *स्काउट-गाइड शिविर में*	2. *परस्पर मिलकर रहना और सहिष्णुता का पाठ सीखते हैं।*
3. *शिविर आख्या*	3. *खोज के चिह्न लगाना है।*
4. *अग्रिम टोली का कार्य*	4. *शिविर में ही पूरा कर लेना चाहिए।*

पाठ 36

खाना बनाना

'खुले स्थान में बैक वुड मैन विधि द्वारा भोजन बनाना'

जीवन में बहुत से मौके ऐसे आते हैं जब मनुष्य को अकेले रहना पड़ता है। अतः भोजन बनाना
सीखना ही चाहिए।
जंगल में स्काउट/गाइड जब अपने हाथ से खाना पकाता, खाता और खिलाता है तो उसे अति
आनन्द की प्राप्ति होती है। कभी-कभी टोली के सदस्यों का भी खाना बनाना पड़ता है। अतः पाकविद्या में
कुशल होना अति आवश्यक है।
खाना बनाना
तृतीय सोपान हेतु जो खाना बनाने की जानकारी है वह द्वितीय सोपान में सीख चुके हैं। उसे चार
व्यक्तियों हेतु प्रयोग में लाने का अभ्यास करना चाहिए। जैसे उन्हें दाल व सब्जी में नमक व मसाला चार
व्यक्तियों के लिए पर्याप्त मात्रा में डालने का अभ्यास होना चाहिए।
प्रत्येक स्काउट/गाइड को पाकविद्या के समस्त अंगों, प्रत्यंगों का ज्ञान एवं अभ्यास होना चाहिए।
स्काउट/गाइड को चाहिए कि वह पूरी तरह सफाई का ध्यान रखें क्योंकि स्वच्छता से बनाया गया भोजन
स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद होता है। स्काउट/गाइड को यह भी ध्यान रखना चाहिए कि वह आग किसी
फलदार वृक्ष के नीचे न जलाएँ, अन्यथा वृक्षों को नुकसान पहुँचेगा तथा पर्यावरण प्रदूषण होने की सम्भावना
रहेगी। अच्छे स्काउट/गाइड कम बर्तन में भी अच्छे से अच्छा भोजन बना लेते हैं।
बैक वुड मैन विधि-
बाटी बनाना
चार व्यक्तियों के लिए सरलता से बाटी बनाई जा सकती है। पत्ते के ऊपर कपड़े को रखकर आटा
माड़ा जा सकता है। इसके बाद आटे की लोई बनाकर बिना धुएं की आंच में रख

दिया जाता है। जब लोई
एक ओर पक जाए तो उसे दूसरी ओर पलट दीजिए। जब दोनों ओर पक जाए तब गरम-गरम राख में दबा
दीजिए। फिर भली प्रकार झाड़कर घी, चटनी, चोखा, दाल आदि से खाया जा सकता है।

आलू उबालना

आलू भूबल में दबाकर पकाए जा सकते हैं।
इस प्रकार हम देखते हैं कि स्काउट/गाइड थोड़े समय में चार व्यक्तियों के लिए भोजन बना सकते
हैं जैसे- चावल, खिचड़ी, चपाती, बाटी, खीर आदि।
स्काउट/गाइड को चाहिए कि भोजन को स्वच्छता से रखें। भोजन के स्थान को साफ सुथरा रखें।
यह ध्यान रखें कि प्रसन्न मन से भोजन परोसें व स्वयं भी करें। प्रसन्न मन से खाया गया भोजन शरीर को
स्वच्छ व निरोग बनाता है।

प्रश्न

1. *भोजन बनाना सीखना प्रत्येक स्काउट/गाइड के लिए क्यों आवश्यक है* ?
2. *बर्तन के बिना उबालने व भूनने का कार्य आप कैसे करेंगे* ?
3. *भोजन बनाते समय कैसे जल का प्रयोग करना चाहिए* ?

अभ्यास

1. *उन खाद्य पदार्थों की सूची बनाओ जिन्हें आसानी से कहीं भी बनाया जा सकता है* ?
2. *भोजन करते समय आप किन बातों का ध्यान रखेंगे* ?
3. *उन खाद्य पदार्थों की सूची बनाओ जो आप सरलता से बना सकते हो* ?

घर में बनाए जाने वाले खाद्य पदार्थ	*निमंत्रण में खाए जाने वाले खाद्य पदार्थ*	*जंगल, सूना, बीहड़ स्थानों पर पाए जाने वाले खाद्य पदार्थ*

दो व्यक्तियों के लिए
अनुमानित कितना

भोज्य पदार्थ होना चाहिए

4. ऐसे भोज्य पदार्थों को लिखो जो हाइक पर तुम्हें खाने को मिलें -

दिनांक स्थान भोज्य पदार्थ स्काउट/गाइड के हस्ताक्षर

पाठ 36

संकेत वार्ता

संकेत वार्ता की दो प्रमुख विधियाँ हैं -

1. मोर्स - इसमें डैस (-) और डॉट (.) के सहयोग से अक्षर बनाकर संदेश भेजे जाते हैं।

2. सीमाफोर - इस विधि में शरीर को आधार मानकर 45° - 45° के कोणांे पर अक्षर बनाकर
संकेत दिए जाते हैं जैसे - & 45°= A, 90° = B, 135° = C, 180° = Dइत्यादि।

मोर्स कोड से संकेत वार्ता

मोर्स कोड का निर्माण अमेरिकी वैज्ञानिक मि0 मोर्स ने किया था। मि0 मोर्स ने टेलीग्राफ का भी
आविष्कार किया था। मोर्स कोड से सन्देश प्रसारण में विविध साधनों का सहयोग लिया जा सकता है। जैसे-
झण्डी, सीटी, बिगुल, टार्च, धुआँ, सूर्य की रोशनी में शीशा चमका कर, आग, बजर आदि।

मोर्स संकेत वार्ता के लिए कुछ आवश्यक बातें निम्नलिखित हैं:-

- डॉट और डैश का प्रयोग कर अक्षर बनाए जाते हैं। डॉट की अपेक्षा डैश में तिगुना समय लगता है।
- एक अक्षर के पूरा हो जाने पर डैश के बराबर रुकना चाहिए।
- जब तक अक्षर पूरा न हो जाये डैश और डॉट के बीच रुकना नहीं चाहिए।
- संदेश भेजने वाला और पाने वाला एक-दूसरे की ओर मुँह करके खड़े हों।

- संदेश पाने और भेजने वाला अपने पैरों में 25 सेमी. का फासला रखें ताकि आसानी से संकेत पा सकें अथवा भेज सकें।
- शरीर थोड़ा आगे की ओर झुका हो, दाहिना हाथ बायें कंधे के ऊपर, झण्डी इकट्ठा कर तथा बायां निचले सिरे पर झण्डी पकड़े रहें।
- तैयारी की स्थिति के लिये झण्डी कंधे व सिर के ऊपर तथा हाथ ठोड़ी के सामने रहे।
- डॉट देने के लिये झण्डी की तैयारी की स्थिति से 30 अंश का कोण बनाकर दाहिने कंधे तक लाकर पुनः स्थिति में लाएँ।
- डैश देने के लिये झण्डी को तैयार स्थिति से दाहिने कंधे तक 90 अंश का कोण बनाकर पुनः स्थिति में लाएँ।

संदेश प्रसारण में चार स्काउट/गाइड की टोली काम करती है। दो भेजने तथा दो पाने का काम करते हैं। संदेश भेजने/पाने वाला सहायक अपने लीडर के ठीक पीछे खड़े होकर सहायता करता है। भेजनेवाले के पीछे का सहायक एक-एक अक्षर पढ़कर बोलता जाता है। शब्द पूरा हो जाने पर ''ग्रुप'' बोलता है। पाने वाले का सहायक अक्षर व शब्द लिखता चला जाता है। लिखने वाला यदि बड़े अक्षरों(कैपिटल लेटर्स) में लिखे तो अच्छा है।

- मोर्स संकेत वार्ता के लिए झण्डी की नाप 60 सेमी. (24 इंच) के वर्ग में होनी चाहिए जिसकी जमीन

सफेद रंग की हो तथा 7.5 सेमी. चैड़ी कर्णवत् पट्टी सफेद रंग की भी हो सकती है।

- संकेत वार्ता से समय कलाई को मोड़ा जाना चाहिए। शरीर को न झुकाया और न ही मोड़ा जाए।
- संकेत वार्ता में प्रयुक्त कुछ प्रमुख संकेत निम्नलिखित हैं:-

VE,VE,VE	क्या आप तैयार हैं ?
K	हाँ मंैं तैयार हूँ।
Q	रुको, अभी मैं तैयार नहीं हूँ।

T	*सामान्य उत्तर*
. . . .	*इसे काट दें।*
A-R	*संदेश समाप्त।*
R	*संदेश प्राप्त किया।*
AAA	*पूर्णविराम।*

A ·–	J ·–––	S ···	1 ·––––
B –···	K –·–	T –	2 ··–––
C –·–·	L ·–··	U ··–	3 ···––
D –··	M ––	V ···–	4 ····–
E ·	N –·	W ·––	5 ·····
F ··–·	O –––	X –··–	6 –····
G ––·	P ·––·	Y –·––	7 ––···
H ····	Q ––·–	Z ––··	8 –––··
I ··	R ·–·	0 –––––	9 ––––·

अंक देने से पहले/बाद का संकेत दें जिसे याद रखने के लिए ''धरणीधर' शब्द स्मरण करें।

याद रखने की दूसरी विधि

A	· -	अच्छा	B	- · · ·	बराबर	C	- · - ·	कामकाज
D	- · ·	झालर	E	·	b	F	· · - ·	फटकार
G	- - ·	गैरेज	H	· · · ·	हरहर	I	· ·	इन
J	· - - -	जमाखाता	K	- · -	कालका	L	· - · ·	लपालप
M	- -	मामा	N	- ·	नाम	O	- - -	ओ हो हो
P	· - - ·	पकापन	Q	- - · -	काकाकचा	R	· - ·	रमेश
S	· · ·	सफर	T	-	टी	U	· · -	उगना
V	· · · -	बरसना	W	· - -	डबाला	X	- · · -	एक्सरे
Y	- · - -	वाबधावा	Z	- - · ·	जोरावर			

NUMERALS(SMALL)

1	· - - - -	6	- · · · ·
2	· · - - -	7	- - · · ·
3	· · · - -	8	- - - · ·
4	· · · · -	9	- - - - ·
5	· · · · ·	10	- - - - -

NUMERALS SIGN · · - · ·   ERASE SIGN · · · · · · · ·

The More Alphabet Numerals

सीमाफोर विधि से संकेत

सीमाफोर विधि में प्रत्येक 45 0 ***के कोण पर अक्षर निर्धारित हैं। इस विधि से संकेत लगभग एक***
किलोमीटर तक ही भेजे जा सकते हैं। यह लिपि सीखने में सरल है तथा अधिक सामग्री की आवश्यकता
नहीं पड़ती है।

सीमाफोर-वार्ता हेतु जानने योग्य आवश्यक बातें

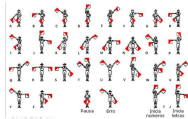
भेजने वाला Sender ***और पाने वाला*** Receiver ***एक-दूसरे की ओर मुँह कर आमने-सामने खड़े हों। पैरों में***
25 ***सेमी. का फासला रहे तथा सहायक उनकी सहायता के लिए ठीक उनके पीछे खड़े हों।***

हाथ व झण्डी एक रेखा में रहें, हाथ कन्धे से पीछे न जायें और न कुहनी मुड़े अर्थात् कन्धे की
सीध में रहें।

कोण सही-सही बने, पहले ग्रुप में ।ABCD ***दाहिने हाथ से*** EFG***जो बाएँ हाथ से बनाएँ। आगे के अक्षरों***
को बनाते समय हर ग्रुप में दाहिने हाथ को स्थिर तथा बांयें हाथ को गतिशील Active ***रखें।***

⩦ ***जिन अक्षरों को बनाते समय झण्डियाँ शरीर के एक तरफ रहती हैं, बिना चेहरा***

और गर्दन घुमाए कमर
से पूरा घूम जाएँ किन्तु पैर न हटे।

- शब्द पूरा हो जाने के बाद हाथ तैयारी की स्थिति में लाएँ।
- पाने वाले प्रत्येक शब्द के बाद -Aसंकेत करता है।
- सन्देश पूरा देने के बाद सन्देश समाप्त के लिए AR दें।
- पूर्ण विराम के लिए AAA संकेत दें।
- संख्या/अंक देने से पूर्व संख्या सूचक संकेत (Number) तथा बाद में श्र का संकेत दें।
- अक्षर या शब्द काटने के लिए innalका सकेत दें। (L का उल्टा)
- "क्या आप तैयार हैं"? के लिए VE का संकेत और "हाँ तैयार हैं" के लिए K का संकेत दें।
- "रुको अभी मैं तैयार नहीं हूँ" के लिए Q का संकेत दें।
- आगे का शब्द ठीक करने के लिएWY तथा पीछे के लिएWB का संकेत दें।

पाठ 38

तृतीय सोपान दक्षता पदक

निम्नांकित दोनों ग्रुप में प्रत्येक से एक दक्षता बैज प्राप्त करना
स्काउट के लिए
वर्ग अ 1.सिविल डिफेन्स 2. कम्युनिटी वर्कर 3. पाइनियर 4. वर्ल्ड कन्जर्वेशन
5.इकोलॉजिस्ट 6. सेफ्टी नॉलेज 7. सेल्फ डिफेन्स 8. ओरस मैन
वर्ग ब 1. सिटीजन 2. बुक बाइन्डर 3. नेचुरलिस्ट 4. पाथ फाइन्डर
5.एड्स अवेयरनेस 6. हैल्दीमैन 7. ड्रग अवेयरनेस 8. बोट मैन
9.कम्प्यूटर अवेयरनेस

गाइड के लिए

वर्ग अ 1. *सिविल डिफेन्स* 2. *कम्युनिटी वर्कर* 3. *पाइनियर* 4. *वर्ल्ड कन्जर्वेशन*
5. *इकोलॉजिस्ट* 6. *सेल्फ डिफेंन्स*

वर्ग ब 1. *सिटीजन* 2. *बुक बाइण्डर* 3. *नेचुरलिस्ट* 4. *पाथ फाइन्डर*
5. *एड्स अवेयरनेस* 6. *कम्प्यूटर अवेयरनेस* 7. *ड्रग अवेयरनेस* 8. *हैल्दी वुमैन*
9. *हॉस्टेस*

सिविल डिफेन्स (*नागरिक सुरक्षा*)

1. *अपने कार्य क्षेत्र या विद्यालय से एक किमी. के घेरे में या अपने मोहल्ले के सुरक्षा अधिकारी*,
प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र, *चिकित्सालय तथा हवाई हमले से बचाव की जानकारी होना*।
2. *आपातकाल की स्थिति में किसी रिपोर्ट को ठीक-ठीक लिख कर उसे सुरक्षा अधिकारी के पास*
पहुँचाना।
3. *हवाई हमले की स्थिति में सुरक्षा के उपाय करना तथा घायलों को प्राथमिक सहायता देना*।
4. *अग्निशमन की कम से कम दो विधियों की जानकारी रखना*।
5. *निम्नलिखित में से किसी एक नागरिक सुरक्षा का प्रशिक्षण प्राप्त करना*:
(*अ*) *अग्निशमन* (*ख*) *प्राथमिक चिकित्सा* (*ग*) *सन्देश वाहक* (*घ*) *संचार* (*प्रसारण सेवा*)
6. *टूटे भवनों से घायलों को निकाल सकना*।

कम्युनिटी वर्कर (*सामुदायिक कार्यकर्ता*)

1. *सामुदायिक विकास के तरीके जानना*।
2. *गाँव के कम से कम* 12 *युवकों को प्रेरित कर रोवर क्रू का गठन करना*।
3. *समुदाय और विकास की अन्य संस्थाओं जैसे बैंक*, *औषधालय*, *विशेषज्ञों के मध्य कड़ी का कार्य*
करना।
4. *लोगों की प्राथमिकताओं* (*कम से कम दो*) *जैसे स्वच्छ जल*, *विद्यालय भवन*,

सब्जी बाजार आदि
की समस्याओं का निराकरण करने के लिए योजना बनाकर उन्हें हल करना।
5. अपने गाँव या मोहल्ले या झुग्गी क्षेत्र में टीकाकरण शिविर आयोजित करना।
पाइनियर (अग्रदूत)
1. निम्नलिखित कार्यों में दक्षता दिखाना - 22.5 सेमी. या 9 इंच गोलाई का पेड़ गिराना अथवा
12.5 सेमी. या 5 इंच व्यास के किसी लट्ठे को मचान बनाने हेतु शीघ्रता से काटना।
2. प्रथम सोपान और द्वितीय सोपान की गाँठों के अतिरिक्त मोड़ द्वारा ध्रुव गाँठ कैट्स या दोहरी
जुलाहा गाँठ, भारवाहक गाँठ, सीढ़ी फाँस, ढेकली फाँस, खिंचखुलनी फाँस, मछुआ फाँस को
बाँधना व उनका उपयोग जानना।
3. अष्टाकार बन्धन, बल्ली पर लकड़ी के कुन्दे का बन्धन तथा कम से कम दो प्रकार की जकड़नों
को बना सकना।
4. रसोईघर बनाना या स्वयं के लिए राफ्ट बनाना।
5. एक पुल या जेरिक तथा सीढ़ी बनाना।
6. तीन व्यक्तियों के लिए शरण स्थल या झोपड़ी बनाना।
7. प्रथम व द्वितीय सोपान के पाइनियर टेस्ट उत्तीर्ण करना।
8. ब्लाक और टकल बनाना तथा पुली का प्रयोग कर सकना।
वर्ल्ड कन्जरवेशन (विश्व संरक्षण)
निम्नलिखित को व्यक्त करने के लिए एक चित्र बनाना जिसमें जलचक्र का स्पष्टीकरण हो सके:
1. अवक्षेपण, अप्रवाहित जल, भूमिगत जल, जल स्तर, वाष्पीकरण, वाष्पोत्सर्जन।
2. जलवायु, मृदा, कूड़ा-कचरा आदि के प्रदूषण की जानकारी तथा उन पर नियंत्रण कर सकना।
3. जानवरों की प्रजातियों पर अपराधों की जानकारी व बचाव हेतु सहायता करना।
4. हाइक तथा शिविरावधि में करने योग्य और न करने योग्य कार्यों की सूची

बनाना ताकि प्रकृति के
विनाश के स्थान पर उसका विकास हो।
5. *उन वृक्षों और जानवरों की एक सूची, सम्भव हो तो चित्र भी बनाना जिनके विनाश की लीला चल*
रही है।
6. *कोई दो कार्य अपनाना- (क) मिट्टी के कटाव से मृदा का विनाश तथा घास व पौधों से उसकी*
रक्षा। (ख) मिट्टी के निर्माण की विधि प्रदर्शित करना। (ग) वृक्षों द्वारा ऑक्सीजन बनाने का प्रदर्शन करना।
(घ) *किसी फ्लावर पॉट में बढ़िया मिट्टी में दो सेम के बीज बोना तथा दो बीज साधारण मिट्टी में बोकर*
प्रयोग करना तथा एक माह में रिपोर्ट देना।
क. दोनों दशाओं में बढ़वार में अन्तर ज्ञात करना।
ख. पौधों की शक्ल में भिन्नता अंकित करना।
(च) *किसी शीशे के जार में गन्दा पानी लेकर उसे छः घंटे तक स्थिर रखना, देखना कि तली में कितनीमिट्टी बैठी है। यह मिट्टी कहाँ से आई है ? ऐसा क्यों हुआ ?*
(छ) *एक माह तक अपने आस-पास के मौसम का रिकार्ड रखना जिसमें वर्षा, धूप, कोहरा, तापमान,*
वायुवेग, वायु की दिशा तथा नमी का अध्ययन करना।
कोई एक कार्य करें -
(क) *किसी सार्वजनिक पार्क, बाग या विद्यालय या अन्य सार्वजनिक स्थल को चुनकर छः घंटे तक*
कूड़ा-कचरा या गन्दगी हटाने का अभियान चलाना जो प्रतिदिन एक घंटे से अधिक न हो।
(ख) *किसी संरक्षण योजना पर एक दिन कार्य करना।*
(ग) *अपने दल या टोली के लिए नेचर ट्रेल बनाना।*
(घ) *जानवरों के निवास के लिए शरण स्थल बनाना।*
(च) *चिड़ियों के पानी पीने के लिए छोटे-छोटे गड्ढे बनाना।*

(छ) *एक टेरेरियम बनाकर उसकी देख-रेख करना।*
(ज) *कम से कम छः चिड़ियों या जानवरों के पैरों के निशानों का प्लास्टर कास्ट बनाना।*

सिटीजन (नागरिक)

1. *मतदाता के लिए निर्धारित आवश्यक योग्यता की जानकारी होना तथा किसी परिवार या पड़ोस*
के मतदाताओं को अपने मताधिकार का प्रयोग करने के लिए प्रेरित करना।
2. *राष्ट्रपति, उपराष्ट्रपति तथा प्रदेश के राज्यपालों की शक्तियों तथा कार्यों की जानकारी होना,*
लोकसभा, राज्यसभा, विधानसभा और विधान परिषद् के कार्यों की जानकारी होना। स्थानीय
प्रशासन, नगरपालिका, जिला परिषद्, कैन्टोनमेन्ट बोर्ड तथा ग्राम पंचायतों के कार्यों की
जानकारी होना।
3. *राज्य प्रशासन की जानकारी होना।*
4. *देश की न्यायव्यवस्था की सामान्य जानकारी होना।*
5. *किसी विद्यालय या अपने दल की अभिनव पार्लियामेन्ट में भाग लेना।*

बुक बाइन्डर (जिल्द साज़)

1. *पुस्तक को सिलने के लिए जुजबन्दी कर सकें तथा कपड़े पर सी सकें।*
2. *अन्तिम पृष्ठों पर लेई या गोंद लगाकर उन्हें चिपका सकें तथा दूसरी लाइनिंग दे सकें।*
3. *दफ्ती काटकर कपड़े से अथवा कागज से चिपकाकर पुस्तक को दाब दे सकें।*
4. *किसी अपंग बच्चे की दो पुस्तकों पर जिल्दसाजी करें अथवा अपने विद्यालय के किसी गरीब*
बच्चे अथवा पुस्तकालय की दो पुस्तकों पर जिल्द चढ़ाएँ।
5. *किसी एक अन्य स्काउट या मित्र को जिल्द चढ़ाना सिखाएँ।*

नेचुरालिस्ट (प्रकृतिवादी)

1. *किसी जंगली पुष्प के उपजाऊपन तथा विकास हेतु निरीक्षण से अपने शब्दों में*

वर्णन करना।निम्नलिखित में से किसी एक के विकास क्रम का अध्ययन व वर्णन करना -

- मेढक या टोड के जीवन का विकास जानना।
- किसी कीड़े का इतिहास जानना।
- मकड़ी या मछली का इतिहास जानना।
- छः चिड़ियों का विकास-क्रम, आदतें, बोली आदि जानना।
- चार जंगली जानवरों की आदतें जानना।
- तालाब के कुछ प्राणियों की आदतें जानना।

2. बसन्त, ग्रीष्म, शरद अथवा शीत ऋतुओं में से किन्हीं दो की प्रकृति-दैनन्दिनी जिसमें तिथिवार विवरण
तथा रहने के स्थान का विवरण हो, ऐसे कम से कम दस चिड़ियों, दस पौधों, दस पेड़ों और दस तितलियों
या पतंगों का संक्षिप्त विवरण दें तथा जिसकी रेखाचित्रों द्वारा पुष्टि हो सके।

पाथ फाइन्डर (पथ प्रदर्शक)

केवल स्काउटों के लिए -

1 - अपने स्वयं की खोज एवं जानकारी के फलस्वरूप अपने घर या स्काउट मुख्यालय के चारों ओर
की बस्ती विशेषकर सार्वजनिक भवनों, सार्वजनिक सेवाओं जैसे - अग्निशमन, यातायात, जनस्वास्थ्य इत्यादि
के उपलब्ध स्थान एवं चिकित्सकों के निवास, उत्तरदायी जनाधिकारियों तथा गणमान्य व्यक्तियों, मार्ग के
अधिकारों, पगडण्डियों, खेल के मैदानों और सार्वजनिक सम्पत्तियों का पूरा ज्ञान हो।

2 - अपने जिले का साधारण ज्ञान होना चाहिए ताकि वह 8 किमी. के अर्द्धव्यास क्षेत्र में दिन-रात
किसी भी समय आगन्तुकों का मार्गदर्शन कर सके। साथ ही 40 किमी. के अर्द्धव्यास के क्षेत्र में स्थित किसी
जिले या नगरों तक पहुँचने के लिए उन्हें सामान्य जानकारी दे सके, या इसके

स्थान पर बड़े शहरों में उसे
पूरी जानकारी होनी चाहिए कि मुख्य रेल मार्ग देश के कौन-कौन से भाग में हैं तथा अपने मुख्यालय या
घर से ट्राम या रेल द्वारा कैसे पहुँचा जा सकता है।
3 - *अपने स्थान के इतिहास का संक्षिप्त ज्ञान हो और ऐतिहासिक महत्त्व के भवनों का इतिहास जानता*
हो।
केवल गाइडों के लिए -
1 - *अपने मुख्यालय के चारों ओर के क्षेत्र का निम्नलिखित को शामिल करते हुए पूर्ण ज्ञान हो -*
अग्निशमन तथा पुलिस स्टेशन, जनरल अस्पताल, जनाना अस्पताल, वेलफेयर सेन्टर, विद्यालय, डाक व तार
घर कार्यालय, रेलवे बसों तथा रेल मार्गों, लेटर बॉक्सों, सार्वजनिक टेलीफोन कार्यालयों, प्रमुख डॉक्टरों, मोटर
गैरेजों, पेट्रोल पम्पों, साइकिल मरम्मत करने वालों आदि की पूर्ण जानकारी हो।
2 - *अपने जिले का सामान्य ज्ञान प्राप्त करें ताकि वह किसी अजनबी को वहाँ* 40 *किमी. अर्द्धव्यास*
में फैले प्रमुख स्थानों के बारे में मार्गदर्शन कर सकें।
3 - *स्थान विशेष और किसी भवन या ऐतिहासिक महत्त्व के स्थान की कुछ ऐतिहासिक जानकारी भी हो।*
इकोलॉजिस्ट (पर्यावरणविद्)
(1) *पर्यावरण सन्तुलन के क्षेत्र में कार्यरत विभिन्न संस्थाओं के बारे में जानकारी।*
(2) *पर्यावरण सन्तुलन के विषय को लोगों की वार्तालाप, दृश्य, श्रव्यादि माध्यमों से शिक्षित करने के*
लिए अपने क्षेत्र के किसी पर्यावरण विशेषज्ञ की सहायता प्राप्त करें।
(3) *'वृक्षों को काटने' के विरुद्ध प्रचार करें।*
(4) *मानसून के समय 'वन महोत्सव' का आयोजन करें।*
(5) *अपने क्षेत्र की पर्यावरण-समस्याओं के बारे में लोगों को शिक्षित करें।*

(6) *निम्न में से किन्हीं तीन समस्याओं के समाधान हेतु कार्य करें-*

(*अ*) *भू-क्षरण*

(*ब*) *वृक्षों का काटा जाना*

(*स*) *पशु सुरक्षा*

(*द*) *जल अपव्यय या जल प्रदूषण*

(*य*) *वायु प्रदूषण*

(*र*) *कूड़ा-करकट फेंकना*

सेल्फ डिफेन्स (आत्मरक्षा)

कराटे या जूडो का चुनाव करें-

(अ) कराटे-

किसी योग्य या प्रशिक्षित तथा निपुण प्रशिक्षक द्वारा सुव्यवस्थित व क्रमबद्ध तरीके से

'*छीना-झपटी वाले आक्रमण*'(Grabbing Sttacks) *के विरुद्ध कराटे-सुरक्षा तक सीखा गया*

प्रशिक्षण आवश्यक है।

निम्नलिखित वर्गों में से किन्हीं दो को परीक्षक के सम्मुख सही प्रकार से प्रदर्शित कर सकें-

वर्ग 'अ'

शरीर को गरम करने वाला व्यायाम, कराटे मुद्राएँ, मुक्का मारने तथा आक्रमण करने की तकनीक

साँस लेने की तकनीक कराटे की कोई चार स्थितियाँ, छीना-झपटी के आक्रमण से सुरक्षा।

वर्ग 'ब'-

शरीर को गरम करने वाला व्यायाम, कराटे मुद्राएँ, सुरक्षात्मक अवरोधक तकनीक, साँस लेने

की तकनीक, कराटे की कोई चार स्थितियाँ, छीना-झपटी के आक्रमण से सुरक्षा।

'ब' जूडो-

किसी योग्य प्रशिक्षक द्वारा संचालित निर्देश-कोर्स (प्रशिक्षण) में उपस्थित रहे।

(1) *निम्नलिखित में से किन्हीं दो की व्याख्या व उनका प्रदर्शन कर सकंे-*
(अ) बगलों की दिशा में स्वयं गिरना तथा आगे व पीछे की ओर लुढ़कना।
(ब) सन्तुलन बिगाड़ना
(स) मौलिक शारीरिक स्थितियाँ-त्सुग्यासी और ताइस्वाकी
(द) कूल्हा पटक
(य) ओ-सोटो-गारी
(र) केसागेटामे
(2) *निम्नलिखित के साथ प्रारम्भिक आत्म-सुरक्षा का ज्ञान हो-*
(अ) शरीर पर आक्रमण करने के कम-से-कम छः बिन्दु
(ब) सामने से पकड़े गले को हाथों की पकड़ से छुड़ाना
एड्स अवेयरनेस (एड्स जागरुकता)
(1) *एच.आई.वी.के एक व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति तक पहुँचने और उन्हें रोकने के उपायों को जाने तथा*
समझें।
(2) *इस रोग के सामान्य इतिहास को जानें।*
(3) *स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा इसके फैलने (प्रसार) को रोकने के लिए किए जाने वाले प्रयासों को*
जानें।
(4) *जन जागरूकता के लिए निम्नलिखित से सम्बन्धित कार्यक्रम की एक योजना बनाएँ-*
(अ) इस रोग से प्रभावित होने के खतरे।
(ब) एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलाने के तरीके।
(स) एच.आई.वी. के संक्रमण तथा एड्स से सम्बन्धित प्रचलित गलत भ्रान्तियो तथा अज्ञानता को
दूर करना।
(द) व्यक्तिगत तथा समूह में इसकी रोक-थाम (बचाव) के उपाय।
कम्प्यूटर अवेयरनेस (कम्प्यूटर जागरुकता)
(1) *कम्प्यूटर के इतिहास की संक्षिप्त जानकारी हो तथा इसके नवीनतम सुधारों के*

बारे में जानें।

(2) कम्प्यूटर के विभिन्न हिस्सों तथा बाहरी आकार की पूरी जानकारी हो।

(3) स्काउट/गाइड गतिविधियों में कम्प्यूटरों का सर्वोत्तम उपयोग।

(4) सामान्य रूप से प्रयुक्त सुविधाओं (पैकेजेस) की जानकारी।

(5) निम्नलिखित को कर सकें-

(अ) कम्प्यूटर में फ्लॉपी तथा हार्डडिस्क का प्रयोग।

(ब) कम्प्यूटर को चालू करना व बन्द करना।

ड्रग अवेयरनेस (मादक दवा-जागरुकता)

(1) विभिन्न प्रकार के मादक-पदार्थों व एकाधिकार प्राप्त या चोरी-छिपे बेचे जाने वाली दवाई जिनका
दुरुप्रयोग किया जा सकता है, की जानकारी हो।

(2) अभ्यस्तता, निर्भरता, मुक्ति और सहनशक्ति जैसे शब्दों को समझें।

(3) मादक पदार्थों के प्रयोग से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले खतरों को जानें।

(4) मादक पदार्थों की ओर लोग क्यों और कैसे आकृष्ट होते हैं यह जानें।

(5) 'ड्रग' जागरुकता के कार्यक्रम की एक योजना तैयार करें।

(6) 'ड्रग' के अभ्यस्त लोगों को विभिन्न तरीकों से मिलने वाली सहायता के बारे में जानें।

पाठ 39

ज्ञान

(अ)WOSM / WAGGGS की जानकारी

विश्व स्काउट/गाइड संगठन एक अंतरराष्ट्रीय, गैर राजनीतिक स्वैच्छिक संगठन है, जो
अपने क्षेत्रीय संगठनों के माध्यम से कार्य करता है। यह संगठन विश्व का विशालतम

संगठन है।

विश्व स्काउट/गाइड संगठन की दो शाखाएँ हैं-

1. विश्व स्काउट संगठन(World Organization Scout Movement)

विश्व स्काउट संगठन का प्रधान कार्यालय स्विटजरलैण्ड के प्रसिद्ध शहर जेनेवा में स्थित है। विश्व स्काउट संगठन के छ: क्षेत्रीय कार्यालय हैं। भारत एशिया प्रशान्त क्षेत्र में आता है जिसका कार्यालय मनीला फिलीपीन्स में है।

2. विश्व गाइड संगठन (World Association Girl Guide and Girl Scout)

विश्व गाइड संगठन का प्रधान कार्यालय लंदन में स्थित है। जहाँ से सभी क्षेत्रीय केन्द्रों का संचालन होता है। विश्व गाइड संगठन 5 क्षेत्रों में बँटा है। भारत एशिया प्रशान्त क्षेत्र में आता है जिसका कार्यालय लंदन में है। इसके अतिरिक्त गाइड
आन्दोलन के प्रसार के लिए 5 विश्व गाइड केन्द्र भी कार्यरत हैं जिसमें से एक भारत के संगम पुणे में स्थित है।

(ब) एटीएम/मोबाइल बैंकिंग का प्रयोग करते समय इनकी सुरक्षा की जानकारी

1. व्यक्ति को सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि शुरू करने के लिए वह सही वेबसाइट (Website)
का प्रयोग कर रहा है।

2. अपने पासवर्ड को किसी अन्य वेबसाइट को न दें।

3. सन्देहप्रद लेन-देन की स्थिति में शीघ्रतिशीघ्र बैंक से सम्पर्क करें।

4. *यदि आप अपना 'पासवर्ड' भूल गए हैं अथवा किसी अन्य व्यक्ति को उसकी जानकारी हो गई हो तो अपना एटीएम 'ब्लॉक' करने के लिए तुरन्त बैंक को सूचित करें ताकि उसका दुरूपयोग न हो सके।*

5. *अपने पासवर्ड को किसी दूसरे व्यक्ति के साथ शेयर न करें।*

6. *इण्टरनेट/मोबाइल बैंकिंग को प्रयोग में लाने के बाद 'लॉग आउट' पर क्लिक करें।*

ATM*मूलतः नकद राशि निकालने के लिए तैयार किए गए थे परन्तु बाद में वे बैंक-सम्बन्धी उनके अन्य कार्यों के लिए भी विकसित किए जा चुके हैं।*

ग्राहक ।ज्ड मूलतः नकद राशि निकालने के लिए तैयार किए गए थे परन्तु बाद में वे बैंक-सम्बन्धी अनेक

अन्य कार्यों के लिए भी विकसित किए जा चुके हैं।

बचाव एवं सुरक्षा-

1. *अपना ।ज्ड कार्ड या पिन संख्या किसी अन्य व्यक्ति को न बताएँ।*

2. *संदेहात्मक लेन-देन की अवस्था में शीघ्रातिशीघ्र बैंक से सम्पर्क करें।*

3. *यदि आपका ।ज्ड कार्ड गुम हो गया हो तो अपने कार्ड को ब्लॉक कर देने के लिए बैंक को*

सूचित करें ताकि उसका दरूपयोग न हो सके।

4. *यह सुनिश्चित कर लें कि ।ज्ड को प्रयोग में लाने के बाद तथा उसे छोड़ने के बाद आपने अपना*

कार्ड अपने पास रख लिया हो।

अथवा

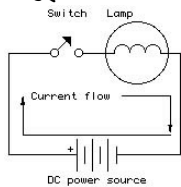
(स) *बेसिक इलेक्ट्रिकल/इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस का प्रयोग करते हुए उपयोगी गैजट लीडर के नेतृत्व में बनाना।*

स्विच बोर्ड बनाना-

स्काउट/गाइड को साधारण स्विच बोर्ड के लिए बेसिक इलेक्ट्रॉनिक का प्रयोग करते हुए स्विच बोर्ड

बनाना आना चाहिए ?

इसके अतिरिक्त बिजली विशेषज्ञ के नेतृत्व में इलेक्ट्रॉनिक्स डिवाइस का प्रयोग

करते हुए डोर बेल
म्यूजिकल आवाज आदि बनाना सीखें।

पाठ 40

आग FIRE

(क) आग से सुरक्षा के उपाय

1. आग जलने के स्थान के पास लम्बी सूखी घास या सूखी लकड़ियाँ बिखरी हुई नहीं रहनी चाहिए।
2. पेड़ के नीचे आग जलाते समय यह देख लें कि उसमें मधुमक्खी या बर्र का छत्ता तो नहीं है। पेड़ के तने से हटकर आग जलानी चाहिए।
3. तेज हवा चलने की दशा में हवा चलने की ओर कोई आड़ लगा दें जिससे आग की लपटें और चिनगारियाँ आदि न उड़े।
4. सोने से पहले मोमबत्ती, लालटेन या पेट्रोमेक्स बुझा दें।

(ख) बाल्टी शङ्खला विधि

कहीं आग लग जाती है तो स्काउट/गाइड को आग बुझाने का सही और आसान ढंग जानना चाहिए। कतार बनाकर बाल्टियों से आग बुझाने का ढंग सही और आसान है। स्काउट/गाइड आग लगने के स्थान से

पानी के स्थान तक
एक लाइन में खड़े हो जाए और पानी के स्रोत, कुण्ड, कुएँ, तालाब या नल से बाल्टी भरकर पहला
स्काउट/गाइड दूसरे को दें। दूसरा तीसरे को और तीसरा चैथे को, इस विधि से बाल्टी का पानी अन्तिम
स्काउट/गाइड द्वारा लगी हुई आग को बुझाने में काम आएगा। खाली बाल्टी उसी क्रम से दूसरी पंक्ति के
स्काउटों द्वारा पानी के स्रोत तक पहुँचती रहेगी।
इस विधि को जंजीर विधि (चेन सिस्टम) कहते हैं। लगभग 100 मीटर की दूरी से पानी पहुँचाने के
लिए 6 बाल्टियाँ पर्याप्त होंगी। इनसे ही आग लगे स्थान तक हर समय पानी पहुँचता रहेगा और पानी का
क्रम नहीं टूटेगा। पानी, आग पर ऊपर की तरफ न फेकें बल्कि आग की सतह पर फेकें, इस तरह आग
पर शीघ्र काबू पाया जा सकता है।

(ग) सूखी घास में आग को बुझाना
सूखी घास में आग लग जाने पर लपटों के बजाय आग लगने वाले
स्थान पर आग को बुझाना चाहिए। जो चीजें आग पकड़ सकती हैं, उन्हें वहाँ
से तत्काल हटा देना आवश्यक है। घर या किसी स्थान के जिस भाग में आग
न पहुँची हो उसका सम्बन्ध आग लगे भाग से काट देना चाहिए। पानी या
रेत डालकर आग बुझाएँे, हरी टहनियों या लाठी से पीटकर भी आग बुझाई
जा सकती है।

(घ) घर में गैस रिसाव होने पर

यदि गैस की गंध घर में आ रही है तो सबसे पहले यदि कोई मोमबत्ती या खुली आग आदि जल
रही हो तो उसे बुझा देना चाहिए। यह देखना चाहिए कि गैस का कनेक्शन खुला तो नहीं है। यदि खुला
हो तो बन्द कर देना चाहिए। जिस कमरे में गैस रिसाव होती है उसकी खिड़की-दरवाजे खोल देने चाहिए।
बिजली के स्विच भी बन्द कर देने चाहिए। बिजली के स्विच को छूना नहीं चाहिए। गैस रिसाव के कारण
का पता लगाकर कनेक्शन को विशेषज्ञ से या गैस कम्पनी के व्यक्ति से ठीक करा लेना चाहिए।

अग्निशमन

हम जानते हैं कि दहन के लिए दहनशील पदार्थ अथवा ईंधन, आक्सीजन तथा ऊष्मा की निर्धारित
मात्रा का होना आवश्यक है। यदि इन तीनों में से कोई एक कारक भी अनुपस्थित हो अथवा उसे हटा दिया
जाए तो आग को सरलता से नियंत्रित किया जा सकता है। आग बुझाने के लिए अग्निशमन यंत्र का प्रयोग किया जाता है। इस यंत्र का प्रयोग आग लगने पर तुरन्त करके आग बुझाया या नियंत्रित किया जाता है परन्तु जब आग विकराल रूप ले लेती है, तो इसका प्रयोग नहीं हो पाता है।

शार्ट सर्किट से लगी आग को बुझाने के लिए पानी का प्रयोग न करके रेत, अग्निशमन यंत्र का प्रयोग करना चाहिए। पेट्रोल से लगी आग को बुझाने के लिए

फॉम, रेत व कम्बल तथा सामान्य रूप से लगी आग को बुझाने के लिए पानी, रेत व अग्निशमन यंत्र आदि का प्रयोग किया जाता है।

अभ्यास

1. आग लगने से बचाव हेतु किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?
2. दियासलाई की एक तीली से आग जलाने का अभ्यास कीजिए।
3. ट्रुप/कम्पनी लीडर स्काउटांे/गाइडांे द्वारा बाल्टियों से आग बुझाने का अभ्यास कराएँ।

पाठ 41

सेवाएँ

(DOTS) की जानकारी

जानकारी, लक्षण, उपचार व पूर्व सावधानी तथा 'डायरेक्टली ऑबजर्वेशन ट्रीटमेन्ट'

(DOTS) की जानकारी।

क्षय रोग जिसे आमतौर पर हम टी0बी0 भी कहते हैं एक ऐसी बीमारी है जो कि 'माइक्रो बैक्टीरियम

ट्यूबरक्लोसिस' नामक जीवाणु से फैलता है जो कि ज्यादातर हमारे फेफड़ों पर असर करता है। इसे क्षय

रोग कहते हैं। टी.बी. किसी भी उम्र के लोगों को हो सकता है।

लक्षण

1. तीन हफ्ते से अधिक खाँसी।
2. खाँसी या बलगम में खून आना।
3. भूख कम लगना।

4. *बिना कोशिश किए बेवजह वजन कम होना।*

5. *रात के समय अधिक पसीना आना।*

6. *शाम के समय बुखार आना।*

7. *एक महीने से अधिक समय का बुखार।*

8. *कमजोरी महसूस करना।*

9. *एक महीने से अघिक समय तक सीने में दर्द।*

10. *गले के पास सूजन या गिल्टी का होना।*

11. *रीढ़ की हड्डी में अगर टी.बी. हो तो पीठ में दर्द और पैरों में कमजोरी होना।*

विशेष

बच्चों को जन्म के बाद तुरन्त (DOTS)*का टीका लगवाना चाहिए। यह उन्हे टी*0*बी*0 *से बचाता है।*

टी.बी. का उपचार

डॉक्टर की सलाह के अनुसार निम्न परीक्षण करना चाहिए। थूक का परीक्षण, त्वचा का परीक्षण, सीने

का एक्सरे, बायोप्सी। टी.बी. के उपचार में 6 *से* 9 *महीने तक क्षय विरोधी दवाएँ नियमित लेनी होती है।*

सरकारी केन्द्रों में यह (DOTS)*कार्यक्रम के अनुसार, टी.बी. की जाँच, इलाज और आने जाने का इलाज खर्च*

मुफ्त में किया जाता है। अधूरा इलाज लेने या सही समय तक सही मात्रा में दवा न लेने पर दोबारा

टी.बी. हो सकता है। अगर रोगी सही मात्रा में नियमित दवा लेता है, तो रोग पर काबू पाया जा सकता है।

1. *स्काउट/गाइड तृतीय सोपान बैज तक की सारी दक्षता प्राप्त करेगा।*

2. *तृतीय बैज सोपान धारण करेंगे।*

3. *स्काउट एम्बुलेन्स मैन तथा गाइड एम्बुलेन्स बैज प्राप्त करेंगे।*

4. *अपनी ग्रुप के स्काउट दूसरे स्काउट के साथ* 10 *किमी*0 *की एक रात्रि पैदल हाइक अथवा* 30
*किमी*0 *की साइकिल हाइक में भाग लेंगे। इसी प्रकार गाइड अपने गुरप की दूसरी गाइड के साथ*
10 *किमी*0 *रात्रि के पैदल अथवा* 25 *किमी*0 *साइकिल हाइक में भाग लेंगे। स्काउट/गाइड हाइक*
के उपरान्त 10 *दिन के अन्दर अपने स्काउट मास्टर व गाइड कैप्टन को रिपोर्ट प्रस्तुत करेंगे।*

5. *छः माह तक निम्नांकित में से किसी एक कार्य को पूरा करना होगा व उसकी पूरी आख्या प्रस्तुत करनी होगी।*

1. *किचन गार्डेन* 2. *रूफ गार्डेन* 3. *हैंगिंग गार्डेन* 4. *नेचर कलेक्शन*

6. *प्लेन टेबल, टैªगुलर अथवा रोड ट्रेवर्स में से किसी एक विधि से नक्शा बनाने का ज्ञान प्राप्त करना।*

7. *कैम्प क्राफ्ट*

(*अ*) *सिंग्ल फ्लाई में डबल फ्लाई का टेंट खोलने और लगाने तथा बाद में लपेट के रखने का ज्ञान*
प्राप्त होना।

(*ब*) *नेत्राकार साँठ* (*आई स्प्लाइस*) *उल्टी साँठ* (*बैक स्प्लाइस*) *लघु साँठ* (*शॉर्ट स्प्लाइस*) *में से किसी*
एक को जो पहले न सीखा हो जानकारी प्राप्त करना।

(*स*) *अपनी टोली के साथ एक आदर्श पायनियर प्रोजेक्ट तैयार करना।*

8. *स्काउट/गाइड निम्नांकित में से कोई तीन दक्षता बैज प्राप्त करें-*

1. *सेनीटेशन प्रमोटर* 2. *स्वाइल कन्जर्वेशन* 3. *सोलर एनर्जी अवेयरनेस*

4. *सेफ्टीनॉलेज* 5. *लिट्रेसी* 6. *कम्यूनिटी वर्कर*

7. *रूरल वर्कर* 8. *पब्लिक हेल्दीमैन/पब्लिक हेल्थ*

9. *स्काउट/गाइड निम्नांकित में से कोई दो दक्षता बैज प्राप्त करें-*
1. *कैम्पर* 2. *पायनियर* 3. *स्टार गेजर* 4. *नेचुरालिस्ट* 5. *ट्रैकर* 6ृ. *इलेक्ट्रॉनिक्स*
7. *सिग्नलर* 8. *कैंसर अवेयरनेस* 9. *न्यूट्रिशियन एजूकेटर* 10. *फार्मर* 11. *डेरीमैन*
12. *फ्री बीइंग मी* (*गाइड*) 13. *ब्यूटीशियन* (*गाइड*) 14. *डांसर* (*गाइड*)
10. *भारत स्काउट/गाइड की वेबसाइट की जानकारी तथा अपने क्षेत्रीय मुख्यालय के बारे में जानकारी रखना।*

स्काउट गाइड के प्रेरणात्मक गीत

(1)

सारे जहाँ से अच्छा, हिन्दोस्ताँ हमारा।
हम बुलबुलें हैं इसकी, ये गुलसिताँ हमारा।
पर्वत वो सबसे ऊँचा हम साया आसमाँ का।
वह सन्तरी हमारा, वह पासबाँ हमारा।
गोदी में खेलती हैं, जिसकी हजारों नदियाँ।
गुलशन है जिसके दम से, रश्के जिनाँ हमारा।
मज़हब नहीं सिखाता, आपस में बैर रखना।
हिन्दी हैं हम वतन हंै, हिन्दोस्ताँ हमारा।

(2)

मत हमें निरा बालक समझो, हम हैं भारत के वीर ।
क्या कहा अक्ल के कच्चे हैं, हम बलवीर हैं बच्चे हैं,
विश्वासी सीधे सच्चे हैं, अवसर पर चला कर दिखा देंगे,
अभिमन्यु जैसे तीर। पढ़ने में ध्यान लगाते हैं,
हम खूब खेलते खाते हैं, जब काम में आ डट जाते हैं,
तब हटा न सकते हमको ओले, आँधी बिजली, नीर।
शुचि प्रण है सेवा करने का, निज मातृभ्ूामि पर मरने का,
निर्भय हो नित्य विचरने का, दो आशीष होवें सफल तुम्हारे नन्हें नन्हें पीर।

(3)

स्वागत प्यारे बन्धु हमारे।
भारत माता तुमको प्यारी, तुम भारत माता के प्यारे।
धीर-वीर गम्भीर सुहावन। पूरित सद्विचार मनभावन
मातृभूमि के हिय हर्षावन चिर् जीवहु भारत के प्यारे।
स्वागत .... *सुन्दर सद्विचार से प्रेरित*
दृढ़ प्रतिज्ञा सद्गुण से पूरित जन्मभूमि तुम पर जढ़ वारिस
जननी मन्दिर के उजियारे। स्वागत ....
जन्म भूमि जग श्रेष्ठ तुम्हारी सुख सम्पत्ति स्वर्गहु ते प्यारी
महिमा तीन लोक से न्यारी तुमतो सुत जन जन के प्यारे
स्वागत ....

(4)
एक देश है, एक वेश है, एक हमारा नारा है,
हम स्काउट हैं भारत के, भारत देश हमारा।
हमने भारत की रचना में, मेहनत की जी तोड़ है,
इस धरती पर बलिदानों की, कथा लिखी बेजोड़ है।
यहाँ नहीं पुरुषों से पीछे, रही कभी भी नारियाँ,
इसमें जलती रहीं सदा ही, जीवन की चिनगारियाँ।
(5)
वैष्णव जन तो तेणे कहिये, जे पीर पराई जाणे रे,
पर दुःखे उपकार करे तोये, मन अभिमान न आणे रे।
सकल लोक मा सहुने बन्दे, निन्दा न करे केनी रे,
वाच काछ मन निश्चल राखे, धन धन जननी तेनी रे।
समदृष्टि ने तृष्णा त्यागी, पर स्त्री जेने मात रे,
जिह्वा थकी असत्य न बोले, पर धन नव झाले हाथ रे।
मोह माया व्यापे नहि जेने, दृढ़ वैराग्य जेना मन मारे,
राम नाम शँू ताली लागी, सकल तीरथ तेना तन मारे,
बण लोभी ने कपट रहित छे, काम क्रोध निवार्या रे,

भणे नर सैंय्यो तेनु दरशन करता कुल एकोतेरतार्या रे।

प्रार्थना

(6)

प्रभु चरणों पर शीश नवाकर,
मग्न रहे हम बहवरदाना।
नित प्रकाश की ओर बढं़े हम,
जीवन कर्म रहे अम्लाना।
मंै तुम का कुछ भेद न जाने,
मात भावना धर्म महान।
सबकी सेवा प्रेम सभी से,
और न हो मन में अभिमान।
सत्य मार्ग पर अटल रहें हम
आवें आँधी या तूफान
ऐसा साहस शक्ति हमें दो
सुख-दुख में हम रहें समान।

अन्तः करण शुद्ध हो अपना
करें बड़ों का हम सम्मान।
विश्वासी हम बनें सभी के
ऐसी हो अपनी पहचान।
ज्ञान विमल दो भक्ति सबल दो,
बचपन मधुर दो हे भगवान।
हम स्काउट गाइड बच्चों का ,
तुम्हें प्रणाम, तुम्हें प्रणाम, तुम्हें प्रणाम।

शिविराग्नि गीत

पूर्व दिशा के दूत हमी हैं

मानवता का लिए विहान
दिव्य ज्योति आभा फैलाकर
हम करते सबका सम्मान
हम पश्चिम से आए प्रियवर
स्नेह शान्ति का ले आलोक
यही कामना यही भावना
जीवन सबका रहे अशोक।
उत्तर दिशा से हम हैं आए
दृढ़ता का लेकर संदेश
तुम ध्रुव तारा बनकर चमको
हो ज्योतिर्मय भारत देश।
दक्षिण से हम मलय पवन संग
स्नेह सुरभि का ले उपहार।
आए सबके सुख स्वागत में
बन्धु करो सादर स्वीकार।
जन जन के जीवन में फैले
सेवा सत्य प्रेम प्रकाश।
अन्धकार से दूर रहें हम
जगमग धरती और आकाश
तमसो मा ज्योतिर्गमय का
गूँजे जग में मंत्र महान।
हम सब स्काउट गाइड मिलकर
अग्नि शिक्षा को कहें प्रणाम।

स्काउट गाइड नियम गीत

गीत खुशी के गाता चल, कदम मिला के स्काउट चल
विश्वासी हो वफादार हों

मातृभावना लेकर चल।
रहें विनम्र सदा जीवन में
कदम मिलाकर स्काउट चल
पशु मित्र प्रकृति का प्रेमी
अनुशासित तू बनकर चल।
सदा साहसी बनकर रहना।
कदम मिलाकर स्काउट चल।
मितव्ययी रहकर आगे बढ़ना
सच्चा स्काउट बनकर चल।
मन से वचन कर्म से शुद्ध
कदम मिलाकर स्काउट चल।
उच्च शिखर पर चढ़ना हो तो
नौं सीढ़ी पर चढ़ता चल।
सेवा को तैयार सदा हो
कदम मिलाकर स्काउट चल।
ं सिंहनाद
1. जन्म जहाँ पर - हमने पाया
अन्न जहाँ का - हमने खाया
वह है प्यारा - देश हमारा
उसकी रक्षा - हम करेंगे, हम करेंगे, हम करेंगे
2. देश की रक्षा - करना सीखो
जीना है तो - मरना सीखो
घर घर गूँजे - यह जयनाद
देश हमारा - जिन्दाबाद ......
3. युग निर्माता कौन हमारे - बापू बापू बापू प्यारे
बापू ने क्या दिया दान - सत्य, अहिंसा, प्ेरम महान
4. क्या करोगे - परोपकार

क्या करोगे - परोपकार, देशोद्धार, चमत्कार
5. *छुआ छूत - भगाने वाले*
प्रेम भाव - बरसाने वाले
भारत भाग्य - जगाने वाले
कौन - हम, हम, हम
6. *हम हैं एक - देश के वासी*
उत्तर हो या - दक्षिण वासी
भारत भाग्य - नहीं विचार
मानवता से - हमको प्यार
7. *पेड़ हमारे - सच्चे साथी*
राष्ट्र सम्पदा - अनुपम साथी
धरती पर - सौन्दर्य लुटायें
धरती पर ये - यौवन लायें
इसकी रक्षा - हम करेंगे ....
8. *वीर बहादुर - हम स्काउट हैं*
देश के प्रहरी - हम स्काउट हैं
क्या तुम डरोगे - नहीं डरेंगे
क्या तुम झुकोगे - नहीं झुकेंगे
तूफानों से - हँस के भिड़ेंगे
हम तुमको देंगे आवाज - हम तैयार ....
9. *कर्म तुम्हारा - सेवा करना*
धर्म तुम्हारा - सेवा करना
किसकी सेवा - मानव सेवा
किसकी सेवा - पशु-पक्षी की
किसकी सेवा - हरियाली की
किसकी सेवा - भारत माँ की
सत्य शान्ति की - जय हो ....
10. *हर्षनाद-हर्ष हर्ष - जय।*

हर्ष हर्ष - जय।
हर्ष हर्ष - जय।

यातायात नियमों का पालन करें और दूसरों को भी जागरूक करें
सड़क दुर्घटना से बचाव हेतु सावधानियाँ-
1. *सदैव यातायात नियमों का पालन करना चाहिए और दूसरों को भी यातायात नियमों के पालन हेतु*
जागरूक एवं प्रेरित करना चाहिए।
2. *चैराहे पर यातायात संकेतों का पालन करना चाहिए।*
3. *वाहन चलाते समय बातचीत नहीं करनी चाहिए तथा ड्राइविंग पर पूरी तरह ध्यान केन्द्रित करना*
चाहिए। ड्राइविंग करते समय मोबाइल फोन/हेडफोन/इयरफोन के इस्तेमाल से बचना चाहिए।
आगे की सीट पर बैठे व्यक्ति को सोना नहीं चाहिए क्योंकि ऐसा करने से वाहन चलाने वाले का
ध्यान बार-बार उसी ओर जाता है और उसे भी नींद आने की संभावना होती है। यदि नींद आ रही
हो, तो वाहन कदापि नहीं चलाना चाहिए।
4. *वर्षा के दौरान वाहन चलाने की गति कम रखनी चाहिए। कोहरे के समय वाहन आराम से और*
ध्यानपूर्वक लाइट जलाकर चलाना चाहिए।
5. *वाहन चलाते समय कलाबाजी (स्टंट) नहीं दिखाना चाहिए। बायीं ओर से ओवरटेक नही करना*
चाहिए। दायीं ओर स्पष्ट इशारा देकर ओवरटेक करना चाहिए।
6. *ड्राइविंग लाइसेन्स के बिना वाहन नहीं चलाना चाहिए, ऐसा करना कानूनन अपराध है।*
सड़क दुर्घटना होने पर प्राथमिक सहायता-
1. *अपने वाहन में सदैव प्राथमिक उपचार किट रखें।*

2. *सड़क दुर्घटना में घायल व्यक्ति की यथासम्भव सहायता करें। घायल व्यक्ति को तत्काल अस्पताल*
पहुँचाएँ तथा उसके परिजनों को सूचित करें।
3. *अपनी डायरी/मोबाइल में एम्बुलेंस तथा आस-पास के चिकित्सालय का फोन नंबर अवश्य रखें।*
दुर्घटना होने पर एम्बुलेंस बुलाने के लिए 108 *नं*0 *डायल करें।*
4. *घायल व्यक्ति के आस-पास भीड़ इकट्ठा न होने दें।*
साइकिल चलाते समय सावधानियाँ-
1. *फुटपाथ पर साइकिल न चलाएँ।*
2. *साइकिल पर दो से अधिक व्यक्ति सवार नहीं होने चाहिए एवं बच्चों को पीछे न बैठाएँ।*
3. *किसी वाहन के पीछे/समीप होकर या चलते हुए वाहन/ट्रेलर इत्यादि को पकड़ कर*
साइकिल न चलाएँ।
4. *साइकिल में किसी भी ऐसी वस्तु को नहीं रखना चाहिए जिससे उसका संतुलन बिगड़े या वस्तु*
साइकिल के पहिए या चेन में फँसे।
5. *ऐसे कपड़े न पहनें जो साइकिल की चेन या पहिये में फँस जाएँ।*
6. *साइकिल चलाते समय मोबाइल/इयरफोन लगाकर बातें न करें और न ही गाना सुनें।*

हेल्मेट का प्रयोग-

दोपहिया वाहन चालक और सवारी दोनों के लिए हेल्मेट अनिवार्य है। उच्च गुणवत्ता का हेल्मेट सिर
की गम्भीर चोटों की संभावना को 70 *प्रतिशत तक कम कर देता है। इसलिए चाहे*

थोड़ी ही दूर क्यों न जा
रहे हों, हेल्मेट का उपयोग अवश्य करें, क्योंकि दुर्घटना कहीं भी और कभी भी हो सकती है। हमेशा उच्च
गुणवत्ता वाले (बी0आई0एस0 मार्का युक्त) हेल्मेट का प्रयोग करना
चाहिए क्योंकि इस प्रकार का हेल्मेट पूरे चेहरे को ढके रखता है। अतः
उससे सिर और पूरा चेहरा चोट लगने से बचा रहता है। साथ ही
हेल्मेट धूप और धूल-मिट्टी से चेहरे व आँखों को बचाता है। हेल्मेट
को बाँधने वाली बेल्ट मजबूत होना चाहिए तथा पहनते समय इसे न तो
बहुत कसना चाहिए और न ही बहुत ढीला रखना चाहिए। हेल्मेट सिर
के आगे व पीछे के ऊपरी भाग की चोट, ब्रेन स्टेम की चोट, कनपटी
की चोट, सिर के निचले हिस्से की चोट आदि से बचाता है। किसी भी
दुर्घटना की स्थिति में हेल्मेट सिर को किसी भी तरह से नुकसान पहँुचाने वाली चीजों से बचाता है जैसे-कोई
पत्थर, नुकीली तार, कंकड़ आदि। हेल्मेट में लगा कुशन रक्षा कवच की तरह काम करता है और सम्भावित
चोट को बहुत कम कर देता है।
सीट बेल्ट का प्रयोग-
सीट बेल्ट जीवन की रक्षा करती है। चार पहिए वाहन के चालक को अगली और पिछली सीट के
यात्रियांे को सीट बेल्ट का प्रयोग अवश्य करना चाहिए। सीट बेल्ट इस प्रकार से बाँधें कि उसका कोई भी
भाग मुड़ा हुआ न हो। सीट बेल्ट आरामदायक स्थिति में आपके सीने के बीच में होनी चाहिए। इसे अपने
हाथों के नीचे या अपनी पीठ के पीछे न रखें।

सड़क सुरक्षा नियमों को अपनाएँ,
आओ मिलकर जागरूकता फैलाएँ।